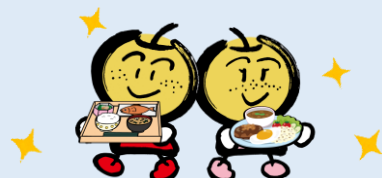


～もっとベジ食べる・おいしく減らソルトプロジェクト協賛店の皆さまへ～
『オリジナルヘルシーレシピ』を募集します！

●オリジナルヘルシーレシピとは？

「野菜たっぷり」「減塩」「低カロリー」などをテーマに、プロジェクト協賛店の皆さまからご提案いただき、店舗イチ押しのヘルシーレシピです。



●認定されると、市の広報・ホームページで紹介されます！



市広報



ホームページ



皆さん食べに来て下さい！

店舗のPRに！

食べに行こう！作ってみよう！



●応募と認定の流れ

ステップ1

オリジナルレシピを献立表に記入し、レシピの写真と共に提出する
【詳細は裏面へ】



ステップ2

市から認定されたら、店舗でオリジナルヘルシーメニューを提供する！



●どんなレシピが認定されるの？

①「野菜たっぷり部門」

例えば・・・

セットメニュー
(1食 野菜 120g以上)



主菜・副菜
(1食 野菜 70g以上)



②「うましお部門」

定食
(1食 食塩 3g以下)



主菜・副菜
(1品 食塩 1.2g以下)



③「低カロリー部門」など

主食
(1食 500kcal程度)



デザート
(100kcal程度)



※「野菜たっぷり」「減塩」「低カロリー」などのテーマのほか、“食材や調味料が入手しやすい”、“調理工程が簡単”など市民の作りやすさも含めて総合的に判断し、認定させていただきます。

裏面

