

今年の
テーマは

忙しい朝でも野菜がとれる！ 時短どんぶりレシピ



大豆・大豆製品

または卵を
使ったレシピを
考えてみよう！



かんたん
時短

募集期間

7月13日（月）～ 8月28日（金）まで
(当日消印有効)



レシピの要件 (未発表のものに限ります)

- ①～⑤の内容をすべて満たした朝食にぴったりの、時短のできるどんぶり
- ①ご飯にかける
- ②野菜を100g以上使用する
- ③たんぱく質は大豆・大豆製品、卵のいずれかを使用する
- ④福山でとれた食材を使う（地産地消）
- ⑤赤・黄・緑の食品バランスがとれている



表彰の種類

- ☆最優秀賞 1名
- ☆地産地消で賞 1名
- ☆優秀賞 8名
程度

福山市ホームページにレシピを掲載！

また、受賞者の作品をレシピブックにして
市内各所に配布します

応募・問い合わせ先

- ・応募用紙に必要事項を記入し、郵送またはメールでご応募ください。
- ・右側の二次元コード、福山市ホームページにおいても掲載しています。
- ※応募書類、写真は返却しません。結果は、審査を通過した方のみに通知します。

〒720-8512 福山市三吉町南二丁目11番22号
 福山市保健部健康推進課「ヘルシーメニューコンテスト」係
 【TEL】(084) 928-3421
 【E-mail】kenkou-suishin@city.fukuyama.hiroshima.jp

