

# ヘルシーメニューコンクール



家庭や社員食堂などへ普及できる  
おいしく減塩&手軽にたくさんの野菜が取れるメニューを  
定食や丼物など、献立形式で募集します！  
学生・一般の方の応募も大歓迎！  
あなたのおすすりレシピをどんどんご応募ください！

## 募集内容・条件

### ★ おい 美味しおうちめし部門

一般家庭の食事向け  
あなたのおうちの自慢のメニュー

### ★ おい 美味しおランチ部門

学校・病院・社員食堂・飲食店等大量調理向け  
あなたの食堂の自慢のメニュー

- エネルギー 600～800kcal程度
- 食塩 3g以下
- 野菜 150g以上180g以下  
(うち、緑黄色野菜40g以上)  
いも類、果実類、きのこ類、海藻類等は含まない
- 調理時間 90分以内
- 主食・主菜・副菜が揃っている
- 県産食材を1品以上使用
- 献立に牛乳などの飲み物は含まない
- 一次審査を通過した場合、二次審査において調理ができる方

※材料については特定の商品名は用いず、一般的な名称にてご記入ください。

## 応募資格

茨城県在住または通勤・通学している方  
茨城県内の飲食店や給食施設等の方

## 応募方法

応募用紙に必要事項を記入し、応募料理の完成写真を添付の上、(公社)茨城県栄養士会あて郵送・持参・電子メールのいずれかの方法でお申し込み下さい。  
※応募用紙は、ホームページからダウンロードできます。

【ホームページアドレス】

<http://www.ibarakiken-eiyoushikai.or.jp/>

## 審査方法

- 一次審査(書類審査)  
※一次審査通過者には10月下旬に通知します。
- 二次審査(一次審査通過者による調理・試食審査)  
日付：12月上旬予定  
その他：時間及び会場につきましては、一次審査通過者にご連絡いたします。

## 表彰

各部門ごとに最優秀賞1点、優秀賞2点の表彰を行います。

入賞者には賞状及び記念品が贈呈されます。

たくさんのご応募  
お待ちしております！！



公益社団法人 茨城県栄養士会(ヘルシーメニューコンクール担当)

〒310-0034 水戸市緑町3-5-35 茨城県保健衛生会館1階

TEL:029-228-1089 FAX:029-228-4271

メールアドレス: [shindan@ibarakiken-eiyoushikai.or.jp](mailto:shindan@ibarakiken-eiyoushikai.or.jp)