

# すこしおレシピコンテスト2020 応募要項

募集テーマ : おいしくて塩分控えめな料理「すこしおレシピ」を募集します。

募集期間 : 2020年10月1日(木)~12月19日(土)

募集条件 : 1)どなたでも応募できます。  
2)班やサークルなどでも応募できます(代表者の連絡先をご記入ください)。  
3)過去の料理コンテスト入賞作品は応募できません。  
4)このコンテストに応募した作品は他のコンテストへの応募はお控えください。

募集内容 : ①~②のいずれかを選んでご応募ください。

①1食分のレシピ(1汁3菜を基本としますが、汁物はなくても可)  
合計で塩分2g以下が目安です。

野菜を100~150g程度入れてください。

②惣菜のレシピ

標準的な小鉢1品(1人前)あたり、塩分0.5g以下が目安です。



2019年度最優秀賞(1食分)  
高知医療生協  
成岡佳代子さんの作品

応募方法 : レシピを専用の応募用紙にてお送りください。

実際の応募用紙は、所属の医療福祉生協にお尋ねいただくか、  
HPよりダウンロードしてください。

※応募作品は医療福祉生協連に帰属します。

※応募レシピは返却いたしません。ご了承ください。

応募締切 : 2020年12月19日(土)必着

表彰・商品 : 最優秀賞、優秀賞、佳作に賞品をご用意しています

結果発表 : comcom 2021年4月号で入賞者を発表  
インターネット上での結果発表(予定)

お問い合わせ・応募用紙送付先

日本医療福祉生活協同組合連合会「すこしおレシピコンテスト2020」係

〒169-0073 東京都新宿区百人町3-25-1 サンケンビルディング5階

TEL 03-4334-1580 FAX 03-4334-1585

E-mail ys\_k@hew.coop 担当:木村祐輔



塩と上手におつきあい  
すこしお

はじめませんか?