

# すこしおレシピコンテスト 2022 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】 2022年10月1日(土)~12月17日(土)

## 【応募条件】

- (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下さい。
  - (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下さい。
  - (5) 自生協の機関紙や支部ニュース・事業所だよりなどの料理コーナーで紹介された作品の応募も可能です。ただし組合員・職員の作品に限ります。
  - (6) 自生協での減塩レシピコンテスト・レシピ集の中からの応募も可能です。
- (注意)(5)(6)は過去1年以内(2021年10月1日~2022年9月30日)のものに限らせていただきます。

## 【募集内容】

塩分1gの目安は、醤油小さじ1杯です

### A. 1食分のレシピ

- ・1汁3菜を基本としますが、汁物はなくても可とします。
- ・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。

### B. 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。

### C. インスタント食品・レトルト食品を使ったレシピ

- ・新たにインスタント食品やレトルト食品を使った減塩レシピを募集します。
- ・審査基準はアイデアと塩分を減らす工夫です。応募用紙には特に工夫した点やアイデアについて詳しい記載をお願いします。

※インスタント食品とは？

お湯や水を加えることで従来の形に再現できる食品。(固形)

(例)カップ麺、カップ飯、保存食など

※レトルト食品とは？

調理済みの食品を容器に入れて密封した食品。(液体)

(例)カレー、おかゆ、ミートボール、丼の素など

※今回のレシピ募集では、缶詰・瓶詰・冷凍食品は含みません。

※レシピのメインとして使用してください。



2021年度最優秀賞(1食分)  
出雲医療生活協同組合  
鶴原京子さんの作品

### 【応募方法】

レシピを専用の応募用紙(別紙)でお送り下さい。

実際の応募用紙は、所属の生協にお尋ね下さい。

※ 応募レシピ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。ご了承下さい。

※ 1食分のレシピにつきまして、原則1枚の写真にすべての料理を写すようにして下さい。

### 【応募締切】

2022年12月17日(土)

### 【応募いただいたレシピの活用について】

① 表彰されたレシピは comcom に掲載いたします。

② 応募いただいたレシピを医療福祉生協連のホームページに掲載いたします。

③ その他ポスター・リーフレット等各種媒体に掲載または展示する場合があります。あらかじめご了承下さい。

### 【注意事項】

① レシピは応募者オリジナルで第三者の著作権・商標権等の知的財産権を侵害するもの、または侵害するおそれのあるものについては、ご応募いただくことはできません。

② 応募用紙はできるだけデータ入力の上、メールでお送りください。

③ お料理の写真は、応募用紙にデータを貼り付けてください。また別に JPEG などのデータでお送りください。入賞した場合に様々な媒体で使用する際に必要です。

※写真撮影について

・スマホで撮影したものはそのままお送りいただいてもかまいません。

・デジカメを使用する場合は「高解像度」に設定し、撮影してください。

④ 応募用紙(写真含む)などは返却いたしません。

⑤ 応募レシピは医療福祉生協連に帰属します。

### 【表彰・賞品】

応募内容 A、B、C 共に最優秀賞各1名、優秀賞各1名、佳作各2名を表彰します。

### 【結果発表】

「comcom 2023年4月号」を予定

### 【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 2022」係

担当:栗林久子(クリバヤシ ヒサコ)

〒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:hs\_k@hew.coop

