

すこしおレシピコンテスト 2023 応募要項

募集期間 2023年10月1日(日)～12月16日(土)

募集内容 **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. 新 時短減塩レシピ

- ・募集するレシピは「夕食の献立の主菜(メインディッシュ)」一品です。
- ・審査基準は「塩分と手間を減らす工夫」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。ご自慢の早ワザ・超絶簡単レシピをお送りください。食材の指定はありません。

【注意】※ABCともに、お1人(1団体)で複数の応募は可能です。

※ABCともに「塩分量」を必ず記載してください。 ※Cの一品には、つけあわせも含まれます。

塩分1gの
目安は
しょうゆ
小さじ1杯
です

募集条件

- (1) どなたでも応募できます。
- (2) 班やサークルからでも応募できます。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での他のコンテストへの応募はお控えください。
- (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) 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(2022年10月1日～2023年9月30日)のものに限らせていただきます。

応募方法

レシピを専用の応募用紙でお送りください。

応募用紙の入手方法は、所属の医療福祉生協におたずねください。

※応募レシピは返却いたしません。ご了承ください。

※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ください。

表彰

応募内容A、B、C共に最優秀賞各1作品、優秀賞各1作品、佳作各2～3作品を表彰します。

※AおよびBは、女子栄養大学に審査を依頼します。

※Cは、医療福祉生協連健康づくり委員会が「塩分と手間を減らす工夫」を基準に厳正に審査します。

賞品

最優秀賞：フライパン 優秀賞：耐熱容器 佳作：高級だしセット

なお、AおよびBで最優秀賞を受賞した個人(または団体)に、

女子栄養大学出版部刊行の月刊「栄養と料理」を1年間無料でお送りします。

※賞品は予告なく変更となる場合がございます。ご了承ください。

結果発表

「comcom 2024年4月号」を予定

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や虹のネットワークなどに掲載いたします。
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・リーフレットなど各種媒体に掲載、または健康づくりの企画などで展示する場合があります。あらかじめご了承ください。

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. 応募用紙はデータ入力のうえ、必ずメールでお送りください(PDF不可)。
 3. 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。
- ※料理の写真撮影について
- ・スマホで撮影したものはそのままお送りください。
 - ・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。

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2023」係
担当：会員支援部 栗林 久子(クリバヤシ ヒサコ)、大島 正嗣(オオシマ マサツグ)
〒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



塩と上手におつきあい
すこしお