簡単・美味しい、手軽なレシピ

レシピ名【　　　　　　　　　　】内容『　　　　　　』

* 所定の様式が不足する場合には、ご自由に加筆してください。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 材料名 | 分量（一人分） | およその価格 | 備考（栄養価） |
|  |  |  | エネルギー  たんぱく質  脂質  炭水化物  食塩相当量 |
| 作り方 | | | |
| 工夫点（栄養士の） | | | |

レシピ名【　　　　　　　　　　】内容『　　　　　　』

**応募にあたってご一読下さい。何品でも、公開可能なものであればOKです。**

* 所定の様式が不足する場合には、ご自由に加筆してください。

**内容は、主食・主菜・副菜・既製品（市販品）の活用　などの分類を記載。**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 材料名 | 分量（一人分） | およその価格 | 備考（栄養価） |
| ※在宅で高齢者でも簡単に作れるように、常備している調味料や食材の活用を教えてください。 | ※作りやすい分量でも可（その場合は明記ください） | ※出来上がりのおよその価格 | エネルギー  たんぱく質  脂質  炭水化物  食塩相当量 |
| 作り方  ※高齢者や調理経験の少ない人でもわかるように、専門用語ではなく、わかりやすく説明してください。  ※出来上がり写真も添付してください。⇒　写真の場合は、そのまま印刷可のもの。  ※文字数を少なく、イラストの活用など工夫。⇒　イラストは印刷時に編集します。 | | | |
| 工夫点（栄養士の）  ※例えば  〇コンビニ食材だけでできる  〇乾物や缶詰などの保存食を活用  〇調理器具はレンジだけ  〇家庭菜園活用  〇使いまわしアレンジ　等々 | | | |

✿　在宅でできる簡単で美味しくてしかも安価で、更に栄養のバランスに配慮された欲張

りレシピを募集します！

　栄養士ならではのこだわりと配慮が詰まった、愛情あふれるレシピを紹介してください

簡単に・・・調理器具が整っていない状況を配慮して

美味しく・・見た目も味も食べやすさも兼ね備えて

安価・・・・経済的な状況も考慮して手に入りやすいもので

以上を加味して栄養バランスを整えていくためのヒントが詰まったレシピを大募集！！

レシピ名にも、斬新なアイデアを取り入れてください。

* **募集期間　８月末までご応募ください。　　　☆提出先　：山形県栄養士会事務局あて**

**一人で何品でもＯＫです・グループで応募もＯＫ**

**９月以降に選考会を行い、採用レシピは、山形県栄養士会作のレシピ集に掲載いたします。**

**栄養士会会員で力を合わせて、喜んで使ってもらえるレシピ集を作りましょう！**

* **採用されたレシピ考案者には、豪華？記念品進呈（会長・副会長賞があります。）**

レシピ応募用紙

レシピ名【　　　　　　　　　　」　内容『　　　　　　』

* 所定の様式が不足する場合には、ご自由に加筆してください。

提出者：複数の場合ももれなく記入のこと。

|  |  |
| --- | --- |
| 氏　名 |  |
| 住　所 |  |
| 勤務先 |  |
| E-mail |  |
| 連絡先 |  |

低栄養対策へのアドバイスを記載してください。

|  |  |
| --- | --- |
| 買い物の  工夫対策 |  |
| 調理の  工夫対策 |  |
| 栄養バラ  ンス対策 |  |
| その他 |  |

●独居者や高齢世帯の食と栄養対策に、具体的な助言を頂ければ幸いです。

今後必要となる在宅での食支援に、他職種連携で活動するためのアイデア募集です。

調理困難・買い物困難・行動範囲の制限など多くの課題に向けた取り組みにご協力ください。