

とよあけ健康21計画じゃ

とよあけヘルシーレシピ



応募用紙



部門 個人部門
 市内スーパー・企業・飲食店部門
 専門家部門 のどれかにチェックを入れてください

献立名 【 野菜のゆかり和え 】

(4)人分

材料	分量	作り方 (箇条書きで)
きゃべつ	200g	① キャベツときゅうりはせん切りにする。 ② すべての野菜をさっと塩ゆでし、水を切る。 ③ ②にゆかり粉を和えて完成。
もやし	120g	
きゅうり	80g	
ゆかり粉	小さじ2	

記入例

☺ 下記事項にご記入ください ☺

ふりがな 氏名	おだ きちょう 織田 帰蝶	レシピ掲載用ペンネーム(あれば)	きっちゃん
住所	〒 470-1121 豊明市西川町島原11番地14	年齢	30 歳
電話番号	(0562) 93-1611	所属(あれば)	
メールアドレス	kenko@city.toyoake.lg.jp		

★確認のためお問い合わせする場合があります★
★写真があれば裏に貼り付けてください★