



令和5年度 健康お役立ち レシピコンテスト 開催します！！

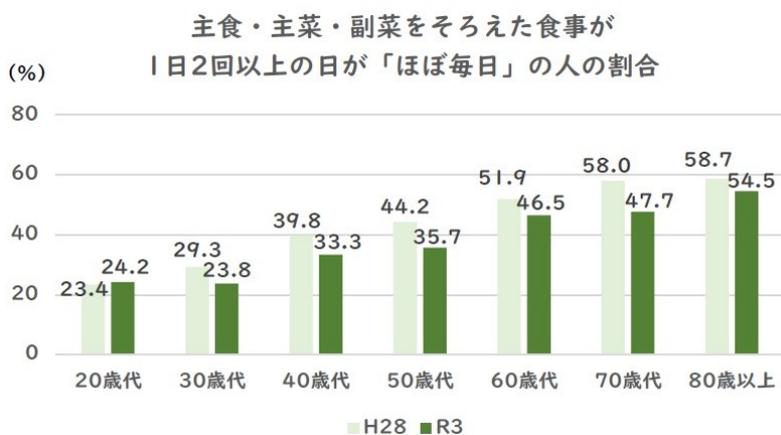


募集レシピ

「簡単！1品でバランスはなまるレシピ」

- ・誰でも簡単に作ることができる
- ・1品で主食、主菜、副菜がそろっている
- ・主食、主菜、副菜をバランスよく食べることができる

若い世代ほどバランスの良い食事をしている人が少ない…



健康のために、
バランスの良い食事は重要です。
それはわかっているけど、
毎日忙しくてヘトヘトで、
何品も用意する時間はない…
という方も多いのかも。
そこで！！

そんなみなさんを応援するお役立ちレシピを大募集！

自分が普段忙しいときによく作っているレシピ

我が家の定番レシピ

いちから考えたアイデアレシピ

など、あなたのすてきなアイデアをぜひご応募ください！



ご応募いただいたレシピは、
公式SNS「仙台伊達なキッチン-だてきち」
で紹介させていただきます！



副賞あります！
詳しくは裏へ！

応募条件

応募期間：令和5年12月1日～令和6年1月31日

応募条件：仙台市内に在住・在勤・在学の方

応募方法

STEP 1



公式Instagram

(@datekichi_sendai)をフォロー！



DATEKICHI_SENDAI



食育せんだい

このマークが目印

STEP 2



料理を作って

写真を撮影しましょう！

STEP 3

ハッシュタグ **#だてきちバランスはなまるレシピ**
をつけて、料理の写真とレシピ、アピールポイントを記載して
Instagramに投稿してください！

※ご応募されるInstagramアカウントは公開設定にし、ダイレクトメッセージを受け取れるようにしてください。

※応募規約をよくお読みの上、ご応募ください。

詳しくは仙台市のホームページもしくは仙台市健康政策課のInstagram

「仙台伊達なキッチン-だてきち (@datekichi_sendai)」をご覧ください！



入賞者には副賞あり！ぜひご応募お待ちしております！

最優秀賞(1名)…QUOカード5000円分

優秀賞(4名)…QUOカード3000円分

主催/仙台市健康福祉局健康政策課