

えっ！この料理減塩してるの！？
減塩でも味が薄いとは思わせない！そんなあなたのアイデアお待ちしています！

美味しく減塩！

アイデア料理コンテスト



平成29年グランプリ作品
「マヨダして作るあげ焼きチキン」



← 詳しい作り方はコチラ →



平成30年グランプリ作品
「かぼちゃのサモサ風」

応募締切
令和元年
8月30日(金)

当日消印有効

応募条件

- ◆塩分を控えた主菜（主なおかずとなる）1品
1人あたり塩分1.5g以下
- ◆減塩だとは思わせない創意工夫のあるもの

応募方法

裏面の応募用紙に必要事項をご記入のうえ、下記応募先まで郵送、または持参
又は宇佐市ホームページから応募用紙をダウンロードし必要事項をご記入のうえメールで提出

審査の流れ

1次審査（書類審査）

9月中旬（1次審査通過者に連絡させていただきます）

2次審査（調理・試食審査・表彰）

1次審査通過者に実際に調理していただき、審査員による試食審査、併せて表彰式を行います。
日時：10月20日（日） 13時30分～
場所：四日市コミュニティセンター

優秀賞(1名)

賞状、宇佐特産品3000円分、
うさしおメニュー試食券2000円分

最優秀賞(1名)

賞状、宇佐特産品7000円分、
うさしおメニュー試食券3000円分

奨励賞(1名)

賞状、宇佐特産品2000円分、
うさしおメニュー試食券1000円分

応募・問合せ先

〒879-0492 大分県宇佐市上田1030-1
宇佐市役所健康課健康増進係
☎(0978)27-8137
メールアドレス：kenkou06@city.usa.oita.jp

★健康アプリ「歩得（あるとっく）」登録の方は応募することで、ミッションポイント200ポイント付与となります。
応募用紙にアプリIDをご記入ください。
（ポイント付与は10月頃を予定）
登録はコチラ→



歩得HP

美味しく減塩！アイデア料理コンテスト 応募用紙

ご住所 〒				TEL			
				()		-	
ふりがな		ご職業（学校名・学年）			年齢		
ご氏名					歳		
募集を何（どこ）で知りましたか？				レシピの工夫したポイント			
〈希望者〉 [歩得(あるとっく)]のアプリID(10桁)							
※ご自分のIDは、アプリの「メニュー」→「アプリID確認」で見ることができます。IDを書き間違えた場合は付与できません。							

レシピ名		
材料（人分）	分量（g）	作り方（詳しく書いてください）
必ず写真（カラー）を添付してください		

※ 応募用紙は返却いたしません。

調味料の分量は○g、大さじ○杯、小さじ○杯等計量したものを記入してください。

適量や少々といった表現は控えてください。（栄養計算時に必要となります）

本応募用紙に記載しきれない場合は別途A4用紙に記載してご提出ください。

一次審査の結果の通知は通過者のみの連絡とさせていただきます。

