

　**≪おいしい減塩レシピⅢ≫　応募用紙　（２９年度）**

|  |
| --- |
| **料理名** |
| **材料****（　　　　人分）** | **分量** | **作り方** |
|  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **塩分を工夫した所** | **（例）酢を使って、しょうゆを減らした。** |
| **氏名（ペンネームは任意）** |  |
| **住所及び****電話番号** | **〒****住所****連絡先電話番号　（　　　　－　　　－　　　　　　）****＊レシピ集には、氏名又はペンネームのみ記載し、住所は記載しません** |
| **市外在住の人のみ勤務先又は学校名** |  |
| **写真****（イラスト）****エネルギー量　 塩分量（わかる方でよいです）****ｋcal　　　　　ｇ** |