

**≪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** | |