

# 骨育レシピコンテスト2026

## 下書き用紙

市ホームページ



※レシピの提出は市ホームページの電子フォームからお願いします。

### <募集内容>

- 骨の健康づくりに役立つ食材(たんぱく質、カルシウム、ビタミンD等を含む)を使った主菜であること
- 30分くらいで作れる、手軽なレシピであること
- ふだん手に入りやすい食材を使っていること
- 自分で考えて作った、まだ発表していない作品であること

|                   |  |
|-------------------|--|
| 料理名               | 例) チーズと小松菜のスクランブルエッグ   |
| 使用した骨の健康づくりに役立つ食材 | 例) 卵、チーズ、小松菜   |
| アピールポイント          | 例) 骨の健康づくりに役立つ食材を3種類使用しました。15分程度で完成します。  |
| 2人分の材料名・分量        | 例) 卵 2個<br>スライスチーズ 1枚<br>小松菜 100g<br>サラダ油 5g<br>ケチャップ 10g  |
| 作り方               | 例) ①小松菜を洗い、5cm幅に切る。<br>②ボウルに卵を割り、スライスチーズを加えて混ぜる。<br>③フライパンにサラダ油を熱し、小松菜を中火で炒める。<br>④小松菜に火が通ったら弱めの中火にし、②を加えて菜箸で大きく混ぜる。卵が半熟状になったら火を消す。<br>⑤お皿に盛り付け、ケチャップをかける。 |

