

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 スライスチーズ 1枚 小松菜 100g サラダ油 5g ケチャップ 10g
作り方	例) ①小松菜を洗い、5cm 幅に切る。 ②ボウルに卵を割り、スライスチーズを加えて混ぜる。 ③フライパンにサラダ油を熱し、小松菜を中火で炒める。 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。 ⑤お皿に盛り付け、ケチャップをかける。