

# あ お も り 健 康 生 活 応 援 レ シ ピ 募 集 !!

～令和5年度第2回募集テーマ～

カラダの芯から温まる!

ぽかぽかスープレシピ



募集期間  
11月1日(水)  
～11月30日(木)

《対象》 市内在住の方

《内容》 テーマに沿ったメニューであり、野菜を使い、素材の味を活かしたレシピ

※なお、応募レシピは自作のものに限ります。

《応募方法》 元気プラザ、各市民センター等に設置の申込書（市HPからダウンロード可）に、必要事項を記入の上、完成写真または画像データを添えて、下記までご応募ください。



↑市HPはこちら



ご応募いただいたレシピは市HPや、健康づくりの各種事業にて紹介させていただきます。あなたのとおきおきのレシピをぜひご応募ください♪

## 【応募・問い合わせ先】

健康づくり推進課(元気プラザ内)  
☎017-718-2942

・郵便で応募の場合  
〒030-0962 青森市佃2丁目19-13  
・電子メールで応募の場合  
genki-plaza@city.aomori.aomori.jp  
件名「あおもり健康生活応援レシピ」

←健康C&Cでの  
レシピ掲示



# 「あおもり健康生活応援レシピ」 申込書

氏名 または 団体名		ニック ネーム	
			<input type="checkbox"/> 氏名で公開可 <input type="checkbox"/> ニックネームで公開可 <input type="checkbox"/> 氏名・ニックネームともに公開不可
住所	青森市		連絡先      -      -
レシピの種類 (該当する□にチェック)	<input type="checkbox"/> 主 食 (ごはん、パン、麺料理など) <input type="checkbox"/> 主 菜 (肉・魚・卵・豆製品を使ったメインのおかず) <input type="checkbox"/> 副 菜 (野菜のおかず) <input checked="" type="checkbox"/> その他 (スープ、デザートなど)		
レシピの名前			
マイ・レシピ	材 料	分量 ( 人分)	作 り 方
写 真 (右欄に、出来上がったレシピ の写真貼り付けるか、デー タを添付してください)			
ヘルシーポイント (健康面で工夫した点やおすす めポイントを記載してくださ い)			

\* 材料が多い場合は、この申込書の列を増やすなどして自由にお使いください。