



# 令和5年度 健康お役立ち レシピコンテスト 開催します！！

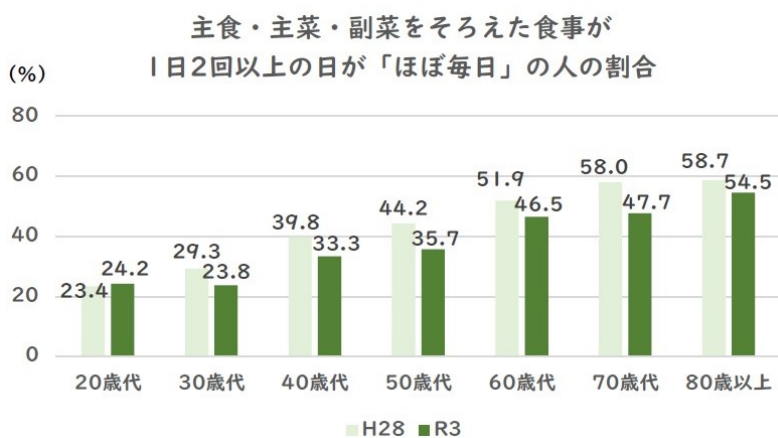


## 募集レシピ

### 「簡単！1品でバランスはなまるレシピ」

- ・誰でも簡単に作ることができる
- ・1品で主食、主菜、副菜がそろっている
- ・主食、主菜、副菜をバランスよく食べることができる

若い世代ほどバランスの良い食事をしている人が少ない…



健康のために、  
バランスの良い食事は重要です。  
それはわかっているけど、  
毎日忙しくてヘトヘトで、  
何品も用意する時間はない…  
という方も多いのかも。  
そこで！！

## そんなみなさんを応援するお役立ちレシピを大募集！

自分が普段忙しいときによく作っているレシピ

我が家の定番レシピ

いちから考えたアイデアレシピ

など、あなたのすてきなアイデアをぜひご応募ください！



ご応募いただいたレシピは、  
公式SNS「仙台伊達なキッチン-だてきち」  
で紹介させていただきます！



副賞あります！  
詳しくは裏へ！

## 応募条件

応募期間：令和5年12月1日～令和6年1月31日

応募条件：仙台市内に在住・在勤・在学の方

## 応募方法

### STEP 1



公式Instagram

(@datekichi\_sendai)をフォロー！



DATEKICHI\_SENDAI



食育せんだい

このマークが目印

### STEP 2



料理を作って

写真を撮影しましょう！

### STEP 3

ハッシュタグ **#だてきちバランスはなまるレシピ**  
をつけて、料理の写真とレシピ、アピールポイントを記載して  
Instagramに投稿してください！

※ご応募されるInstagramアカウントは公開設定にし、ダイレクトメッセージを受け取れるようにしてください。

※応募規約をよくお読みの上、ご応募ください。

詳しくは仙台市のホームページもしくは仙台市健康政策課のInstagram

「仙台伊達なキッチン-だてきち (@datekichi\_sendai)」をご覧ください！



**入賞者には副賞あり！ぜひご応募お待ちしております！**

最優秀賞(1名)…QUOカード5000円分

優秀賞(4名)…QUOカード3000円分

主催/仙台市健康福祉局健康政策課