

しめい
氏名

(戸田 花子)

料理名とあわせて、朝ごはんの【タイトル】も、なるべく記載してください。

【応募用紙】

料理名	調理時間
【野菜たっぷりバランス朝ごはん】 目玉焼きトースト、ミネストローネ、牛乳	30 分
使った食材・分量 (4 人分)	

●目玉焼きトースト

- ・食パン 4枚
- ・卵 4個
- ・サラダ油
- ・ブラックペッパー

●牛乳

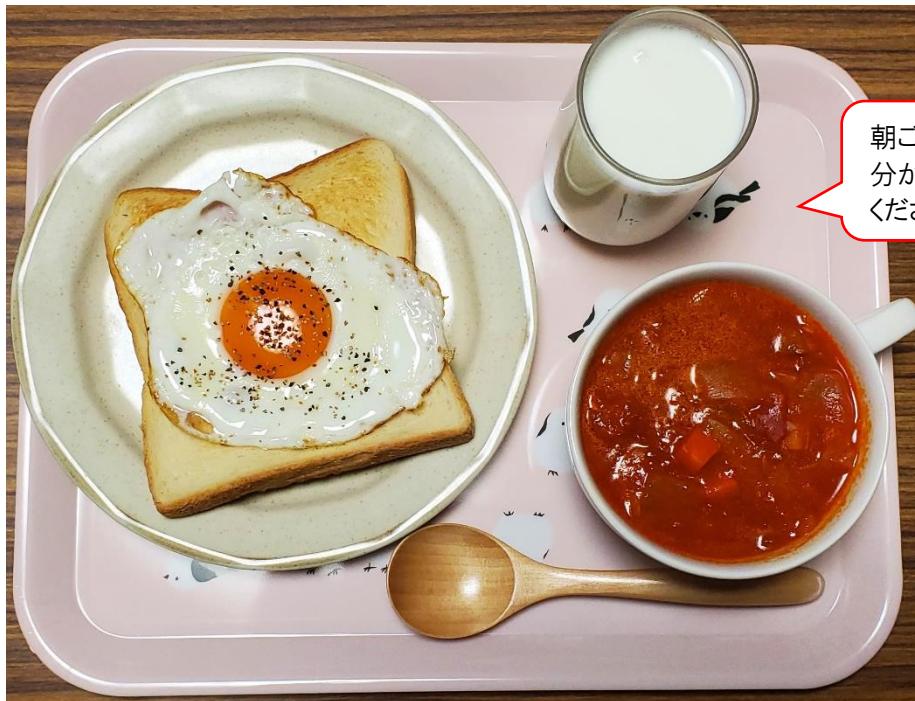
200ml

●ミネストローネ

- ・ウインナー 4本
- ・玉ねぎ 1/2 個
- ・キャベツ 2枚
- ・水
- ・コンソメ
- ・塩
- ・人参 1/2 本
- ・じゃがいも 1 個
- ・カットトマト缶 1 缶
- ・オリーブオイル
- ・砂糖

- ・使った材料と分量(分かる範囲)を記載してください。
- ・作り置き等を活用する場合も、材料と分量(分かる範囲)を記載してください。
- ・枠に入りきらない場合は、用紙を複数使用していただいて構いません。

料理の写真



朝ごはん 1 人分が
分かる写真を貼って
ください。

うら

【応募用紙】

アピールポイント

- 以前は朝ごはんを食べない日もありましたが、ミネストローネなどを作り置きしておくと、朝は温めるだけで良いので、朝ごはんを用意するハードルが下がって食べる習慣がつきました。体も温まるし、調子が良くなったり気がします。お昼は野菜が摂りづらいので、朝に野菜たっぷりの汁物を食べるようになっています。
- 目玉焼きは、その日の占いのような気持ちで焼いています。
(例:丸くきれいに焼けたら、いいことありそう)

応募した朝ごはんに関するアピールポイントやエピソード等を記載してください。この欄の内容によっては、応募した料理がどんな内容であっても、優秀作品に選ばれる可能性がアップします。

応募者情報

ふりがな	とだ はなこ	電話番号	000-000-0000
氏名	戸田 花子	メールアドレス	health-01@city.toda.saitama.jp
性別	男 <input checked="" type="radio"/> 女 <input type="radio"/> 答えたたくない	年齢	10歳代未満 <input type="radio"/> 10歳代 <input checked="" type="radio"/> 20歳代 <input type="radio"/> 30歳代 <input type="radio"/> 40歳代 <input type="radio"/> 50歳代 <input type="radio"/> 60歳代 <input type="radio"/> 70歳代以上
住所	〒335-0022 戸田市大字上戸田5番地の6		
区分 (いずれかに○)	①市内在住者 ※学生の方はご記入ください→小学・中学・高校 () 年生 ②市内在勤者 ③市内在学者 ※高校・専門学校 () 年生 ④市内飲食店・食品関係事業者 (店名・事業者名:)		

【確認事項】※あてはまるものいすれかに○をつけてください

- (1) 応募するメニュー及び写真はオリジナルのものですか? ①はい ②いいえ
- (2) 応募するメニュー及び写真を戸田市のホームページ等で公開しても良いですか?

①公開しても良い (氏名・区分)

→掲載する氏名を選択・記入してください。

(1) 本名と同じ

(2) ニックネーム (→ はな)

②公開してほしくない

*応募用紙の個人情報は、当コンテストに関する事業以外には使用しません。

*状況に応じて、分量やレシピをお伺いする場合がございます。

【応募締切日】

令和8年

1月30日(金)

【提出先・お問合せ先】

戸田市福祉保健センター 健康づくり担当

TEL 048-446-6453 FAX 048-446-6284

〒335-0022 戸田市大字上戸田5番地の6

メールアドレス health-01@city.toda.saitama.jp