

しめい
氏名

(戸田 花子)

【 応募用紙 】

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。

りょう り めい
料理名ちょうりじかん
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

朝の準備にかかる時間
を記載してください。
(作り置き等に係る調理
時間は含みません。)

30 分

つか しょくざい ぶんりょう にんぶん
使った食材・分量 (4 人分)

●目玉焼きトースト

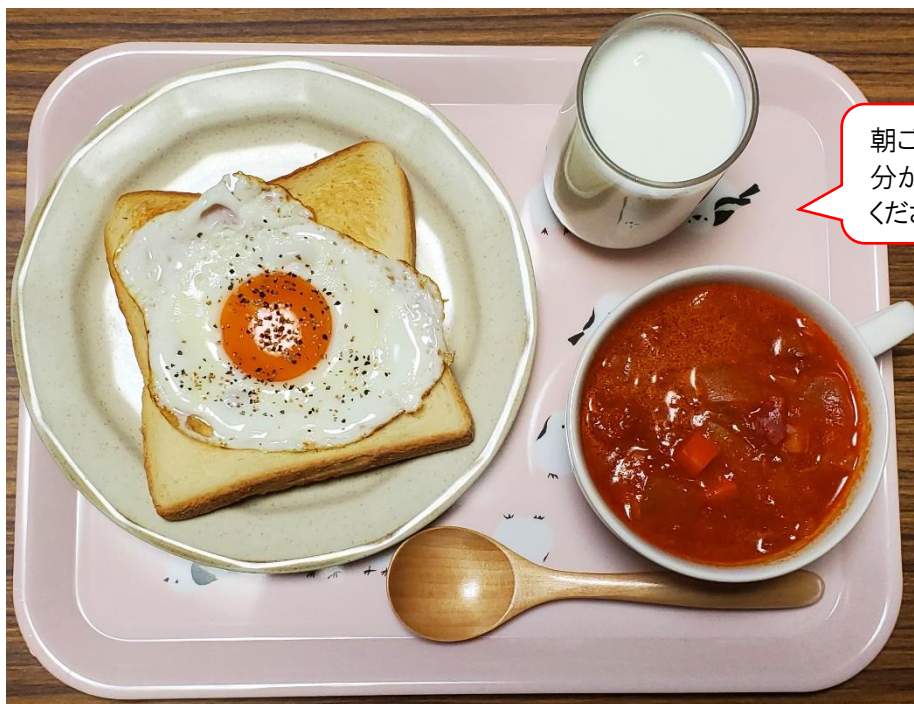
- ・食パン 4枚
- ・卵 4個
- ・サラダ油
- ・ブラックペッパー

●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

●牛乳 200ml

- ・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。

りょうり しゃしん
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、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できました。体も温まるし、調子が悪くなった気がします。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しています。
- ・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	でんわばんごう 電話番号	0000 0000 0000
し めい 氏 名	戸田 花子	メール アドレス	health-01@city.toda.saitama.jp
せい べつ 性 別	おとこ 男 <input checked="" type="radio"/> おんな 女 <input type="radio"/> <small>こた 答えたくない</small>	ねん だい 年 代	さいだいみまん 10歳代未満 ・ さいだい 10歳代 ・ さいだい 20歳代 ・ <input checked="" type="radio"/> さいだい 30歳代 40歳代 ・ 50歳代 ・ 60歳代 ・ 70歳代以上
じゅう しょ 住 所	〒335-0022 戸田市大字上戸田5番地の6		
く ぶん 区 分 (いずれかに○)	① <input checked="" type="radio"/> 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 その他 () ② <input type="radio"/> 市内在勤者 ③ <input type="radio"/> 市内在学者 ※高校・専門学校 () 年生 ④ <input type="radio"/> 市内飲食店・食品関係事業者 (店名・事業者名:)		

【確認事項】 ※あてはまるものいずれかに○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)☐ ②公開してほしくない

→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)

* 応募用紙の個人情報、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

〒335-0022 戸田市大字上戸田5番地の6

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

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