

第4回 山梨市レシピコンテスト

朝ごはんを食べよう!

1品料理 # 2種類以上の食材を使用 # 簡単・彩りよく

ぼしゅうきかん
募集期間:

令和8年7月15日(水)

～令和8年9月4日(金)

おうほしかく しなないざいじゅう しなないざいがくしゃ
応募資格: 市内在住・市内在学者



だい かいにゆうしょうさくひん
第3回入賞作品はこちら➔



しょうがくせいぶもん
～小学生部門～

ちゅうがくせいぶもん
～中学生部門～

こうこうせい だいがくぶもん
～高校生・大学部門～

ゆうしゅう しょう かくぶもん さくひん えら
優秀レシピ賞 各部門から5作品を選びます



しょうひんけん えん じゅよ
商品券(1,000円)授与

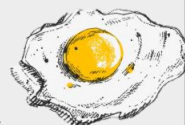
じかん 時間が ない朝にも おすすめの おいしい朝ごはん レシピを募集!

審査方法

書類審査

審査員: 山梨市食育推進会議 (会長・会長代理)、山梨市食生活改善推進員 (会長・副会長)、
山梨学院短期大学専任教員、健康増進課長

審査基準: 朝ごはんに向いているか、アイデア、彩りと盛り付け、おいしさ、作りやすさの5項目で配点します。



応募要件

- ・応募は、1人1品とし、オリジナル作品としてください
- ・レシピは、1品料理とし、調味料以外の食材を2種類以上使用してください (例: しらすぼしとチーズのトースト)
- ・主食・主菜・副菜の分類は問いません
- ・朝ごはんに向いているか、彩り、盛り付け、独自のアイデアを意識したレシピにしてください
- ・実際に試作し、調味料および食材の分量、作り方をできるだけわかりやすく書いてください
- ・概ね30分以内で完成できるものとし、食材の分量は2人前としてください
- ・一般的に入手できる食材を使用してください
- ・作品の写真を必ず添付してください

応募方法

QRコード、郵送、窓口でご提出ください。

郵送: 〒405-8501 山梨市小原西843
山梨市役所 健康増進課
健康づくり担当

QRコードは
こちら



お問い合わせ先

山梨市役所 健康増進課 健康づくり担当

TEL: 0553-22-1111 平日8:30～17:15
内線: 1162～1166

おうほようし
応募用紙

(ページ下部にある、お名前・住所・電話番号なども必ず記入してください。)

<p>★レシピ名</p>	<p>(例)しらすぼしと チーズのトースト</p>	
<p>★材料・分量 (2人分) ※材料はgや mlなど単位を 正確に記載し てください。</p>	<p>食パン 6枚切り 2枚 しらす 30g スライスチーズ 2枚 刻みのり 0.5g</p>	
<p>★作り方 (調理時間 含む)</p>	<p>① 食パンにしらす とチーズをのせる。 ② トースターで こんがり焼く。 ③ 刻んだ焼きのり を散らす。 (調理時間:約10分)</p>	
<p>★工夫した ところ</p>	<p>時間のない朝に、 材料をのせて焼く だけで、色々な 栄養素をとれる 料理にした。</p>	

※完成写真はこの応募用紙にホチキスで止めて提出してください。

<p>フリガナ お名前</p>		<p>年齢</p>	<p>歳</p>
<p>学校名</p>		<p>学年</p>	<p>年</p>
<p>保護者氏名 ※小中学生のみ記載</p>			
<p>電話番号</p>			

※応募作品は返却いたしません。※入賞作品はウェブサイト、印刷物等に使用させていただきます。