令和8年度

食育せんだい

健康お役立ち レシピコンテスト

ごはんと楽しむ！ バランスおかずレシピ



募集するのは、

たんぱく質食品と**野菜**を使った、
お弁当にも活用できるおかずレシピ！

応募期間

令和8年 11月1日(日) ～ 令和9年 1月11日(月・祝)

募集レシピ詳細

1. **たんぱく質食品**（肉・魚・卵・大豆製品）を60～120g程度、かつ**野菜**を120g以上使用したおかずレシピ。
2. お弁当としても活用できるもの。
3. 減塩の工夫がされているもの。
4. 一般的に手に入りやすい食材や調味料を使用しているもの。
5. オリジナルのもので、他のコンテストやSNS等で未公開のもの。

上記1～5を満たしていれば、1品でも、主菜・副菜の2品に分かれていても可。
ただしレシピ数の上限は2品まで。



たんぱく質食品と野菜を
バランスよくとれるレシピを
お待ちしています！

応募条件

仙台市民及び仙台に通学・通勤している方

応募方法

2通りの方法があります。

1. 右の二次元コードからせんだいオンライン申請サービスにアクセスし、必要事項を入力して送信する。

2. 仙台市のホームページから応募様式をダウンロードして、メールに添付して応募する。
   ✉ fuk005520@city.sendai.jp

入賞者には副賞あり！

さらに、入賞レシピは
藤崎のお弁当として商品化されるかも！？

主催：仙台市健康福祉局健康政策課
☎ 022−214-3894

詳細は右の二次元コードからホームページをご覧ください。