

**(公社)青森県栄養士会 青森県栄養士学術研究会**  
**減塩レシピ募集要項**

献立部門(1食分)または料理部門(1品)の減塩レシピを募集します。応募数に制限はありません。多数の応募をお待ちしています。

**応募者資格**

- ・ 応募者は(公社)青森県栄養士会会員に限る。

**減塩レシピの条件**

- (1) 以下の栄養量を満たしていること。
  - ・ 食塩 献立部門 2.5 g/食以下、料理部門 1 g/品未満
- (2) 一般家庭でも取り入れやすい食材を使用していること。
- (3) 減塩調理の工夫がされていること。
- (4) おいしさを高める工夫がされていること。
- (5) 他のコンクールに応募していない応募者のオリジナルレシピであること。

**応募方法**

- ・ 応募用紙(Excel ファイル)に必要事項を記入し、所定の位置に作品の写真(画像 サイズ 500KB 以下)を貼付の上、青森県栄養士会までメールまたは、郵送にてご応募ください。
- ・ 応募作品は、青森県栄養士会の減塩活動に使用させていただく予定です。あらかじめ、ご了承ください。

**発表および審査方法**

- ・ 応募作品は、総会・栄養学術研究会当日に会場に掲示します。
- ・ 審査は、総会及び栄養学術研究会参加者に1人1票の投票方式で行います。1番多く投票されたレシピを2日目の閉会式で表彰します。