

しめい
氏名

【 応 募 用 紙 】 (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。

りょう り めい
料 理 名

ちようりじかん
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

ざい りょう にんぶん
材 料 (4 人 分)

つく かた
作 り 方

目玉焼きトースト

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

ミネストローネ

- ・ウインナー 4本
- ・人参 1/2本 (75g)
- ・玉ねぎ 1/2個 (100g)
- ・じゃがいも 1個 (150g)
- ・キャベツ 2枚 (100g)
- ・カットトマト缶 1缶 (400g)
- ・水 400ml
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・コンソメ 大さじ1弱
- ・砂糖 小さじ1

牛乳

1人 200ml

人参・玉ねぎ・じゃがいも・キャベツは角切り、ウインナーは食べやすい大きさに切る。
鍋にオリーブオイルを熱し、を入れて炒める。
野菜がしんなりしてきたら、トマト缶・水・コンソメ・砂糖を加えてさっと混ぜる。ふたをして中火で10分程煮る。
食パンを焼く。
フライパンにサラダ油を熱し、卵を入れ、目玉焼きを作る。
トーストの上に目玉焼きをのせ、ブラックペッパーをかける。
のミネストローネを盛り付ける。

・各料理の材料と分量を記載してください。分量の表記は、「〇個」「〇g」どちらでも構いません。
・作り置き等を活用する場合も、材料と作り方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も構いません。

りょうり しゃしん
料理の 写 真



すべての朝ごはん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、調子が良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	電話番号	000-0000-0000
氏名	戸田 花子	メールアドレス	health-01@city.toda.saitama.jp
性別	男 <input type="radio"/> 女 <input checked="" type="radio"/> <small>答えたくない</small>	年代	10歳代未満 <input type="radio"/> 10歳代 <input type="radio"/> 20歳代 <input type="radio"/> 30歳代 <input checked="" 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 <input type="radio"/>
住所	〒335-0022 戸田市大字上戸田5番地の6		
区分	<input checked="" type="radio"/> 市内在住者 <input type="radio"/> 学生の方はご記入ください <input type="radio"/> 小学・中学・高校 () 年生 <input type="radio"/> その他 () <input type="radio"/> 市内在勤者 <input type="radio"/> 市内在学者 高校・専門学校 () 年生 <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) 応募するレシピ及び写真はオリジナルのものですか? はい いいえ

(2) 応募するレシピ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?

公開しても良い(氏名・区分) 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。

本名と同じ

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。

【応募締切日】
令和7年
1月31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