

かんたん！
美味しい！

“ベジプラ！楽うまレシピ”

野菜を食べよう！

大人が1日に必要な野菜は350gとされていて、これは日本人の平均摂取量にもうひと皿加えた量に相当します。生野菜ではなく温野菜だと食べやすくなるので、スープや煮物、忙しいときはレンジ調理でも可能です。野菜そのものの味や食感も変化するので、食事自体が豊かになるところがおすすめです。函館市のホームページから、お好みのレシピを見つけて野菜を美味しく食べましょう。

“ベジプラ！楽うまレシピ”を利用しませんか？

“ベジプラ！楽うまレシピ”とは、
「ベジタブルプラス（今の食事に野菜を1皿追加）」
「楽うま（簡単に作れて美味しい）」を意味します。
「はこだて健幸応援店シェフ考案レシピ」「ベジプラ！楽うまレシピコンテスト優秀作品」等
市民の考案したレシピです。
レシピは、市ホームページに掲載しています。



詳しくはこちら



自慢のレシピ大募集

市民の皆様

おすすめ野菜レシピを募集します！

応募作品につきましては、

- 1 市のレシピ集に掲載します。レシピ集はホームページでご案内します。
- 2 学校や保育園等の施設で利用させて頂くことがあります。

“ベジプラ！楽うまレシピ”の活用事例を市ホームページでご紹介します！

“ベジプラ！楽うまレシピ（簡単で美味しい野菜レシピ）”を利用してみませんか？

企業・団体の皆様

各施設等での活用事例を市ホームページでご案内します。

“ベジプラ！楽うまレシピ”をご提供して事例報告をご提出いただけたら幸いです。

市民の野菜摂取拡大に向け、普及啓発にご協力くださいますようお願い申し上げます。

【レシピ利用にあたって】

- 1 実施はいつでも可能です。
- 2 家庭用レシピなので、集団調理等の際は調整可能です。
- 3 チラシやレシピは、市 HP に掲載していますので、ご自由に印刷し、ご利用下さい。

市民の皆様

我が家で作った“ベジプラ！楽うまレシピ”写真等を市ホームページでご案内します。

応募フォームからご応募ください。

お問い合わせ先

函館市保健福祉部健康増進課

〒040-0001 函館市五稜郭町23番1号

電話 32-1515 FAX 32-1526

e-mail hc-zoushin-zoushin@city.hakodate.hokkaido.jp

