


“ベジプラ！楽うまレシピ”コンテスト

記載例

応募用紙

- 参加資格は函館市にお住まいの方です。
- 参加者が18歳未満の場合は、保護者または18歳以上の方が応募してください。
- 「はこだて市民健幸大学」公式ホームページ（はこだて健康ナビ）に掲載している応募資格・応募内容・審査基準・注意事項を必ずご確認ください。

注意事項に同意の上、ベジプラ！楽うまレシピコンテストに応募します。

ふりがな	はこだて たろう		年齢	20 歳
氏名	函館 太郎			
住所	〒 040-0001 函館市 五稜郭町23-1			
メールアドレス	zoushin-zoushin@ city.hakodate.hokkaido.jp		電話番号	0138-32-1515
ニックネーム (任意)	ベジプラ太郎 ●ホームページで氏名を公開したくない場合のみ、記入してください。			
グループ名	●個人の場合は、記入不要です。			
料理名	“楽うま” ピーマンと昆布のナムル			
材料（2人分）	分量（g）	作り方		
ピーマン	5～6個	① 刻み昆布は、水にもどし、水気を切っておく。 ② ツナは油をよく切る。 ③ ピーマンは、細切りにする ④ 上の①②③を耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ（600W）で2分程度加熱する。 ⑤ 食塩とゴマ油で味を調え、器に盛り付ける。		
ツナ（油漬け）	1 / 2缶			
刻み昆布	2g			
食塩	1g強			
ごま油	大さじ1			
				
レシピについての エピソードやアピ ールポイント 100字以内	<div style="border: 1px solid green; padding: 5px; display: inline-block;"> ツナや昆布のうま味でピーマンがたくさん食べられます！ </div>			
写真	1人分の料理の写真を同封してください。※写真は横長ものをご用意ください。			

アンケート	<p>本コンテンツに応募した理由は何ですか？（複数可）</p> <input type="checkbox"/> 楽しそうだから <input checked="" type="checkbox"/> 健康づくりに関心があったから <input type="checkbox"/> 家族、友達、知人に誘われたから <input checked="" type="checkbox"/> 賞金が欲しいから <input type="checkbox"/> Hakobitポイントが欲しいから <input type="checkbox"/> グループでレシピ作成をしたかったから <input type="checkbox"/> 注目されたいから <input type="checkbox"/> その他（ ）
	<p>本コンテンツはどのように知りましたか？（複数可）</p> <input type="checkbox"/> チラシ <input checked="" type="checkbox"/> Hakobitお知らせ配信 <input type="checkbox"/> 「はこだて市民健幸大学」公式ホームページ（はこだて健康ナビ） <input type="checkbox"/> 「はこだて市民健幸大学」SNS（Facebook, Twitter など） <input type="checkbox"/> 函館市公式LINE <input type="checkbox"/> 函館市公式X <input type="checkbox"/> 新聞 <input type="checkbox"/> 市政はこだて <input type="checkbox"/> 家族、友達、知人から聞いた <input type="checkbox"/> その他（ ）
	<p>本コンテンツに参加してどうでしたか？（複数可）</p> <input type="checkbox"/> 楽しかった <input type="checkbox"/> またこのような企画を開催して欲しいと思う <input checked="" type="checkbox"/> 健康づくりのきっかけになった <input type="checkbox"/> 普段から健康を意識した食事を心がけよう（心がけを続けよう）と思う <input type="checkbox"/> その他（ ）
	<p>健康づくりで取り組んでいることを教えてください（複数可）</p> <input checked="" type="checkbox"/> 定期的ながん検診や健康診査を受けている <input type="checkbox"/> 定期的に歯科健診を受けている <input checked="" type="checkbox"/> たばこは吸わない（やめた） <input type="checkbox"/> 運動習慣がある <input type="checkbox"/> 食塩（塩分）摂取を控えるようにしている <input checked="" type="checkbox"/> 朝食を食べるようにしている <input type="checkbox"/> 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をとるようにしている <input checked="" type="checkbox"/> 野菜を毎食食べるようにしている <input type="checkbox"/> その他（ ）

Hakobitポイント付与を希望する場合は、ID（10桁）とニックネームを記入してください。（グループの場合、4名までポイント付与可能です。）

1人目	ID	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	ニックネーム	ハコ太郎									
2人目	ID										
	ニックネーム										
3人目	ID										
	ニックネーム										
4人目	ID										
	ニックネーム										