

げん えん 減塩

レシピ コンテスト

おいしく食べて 健康に！

コープいしかわ「健康」企画

結果 発表！

受賞数と副賞
最優秀賞 1点 (副賞：30,000ポイント)
優秀賞 3点 (副賞：10,000ポイント)

★最優秀賞★

「温しゃぶサラダ風ハニーレモンソース和え」



レシピ考案者
新町 和子 さん

「減塩」に配慮した食材（酢・柑橘類・香味野菜・香辛料・減塩表示のある食品のうちいずれか1点）を使用したオリジナルのレシピを組合員とその家族に公募した「減塩レシピコンテスト」。11/3に第1次審査が、11/23に第2次審査が行われ、最優秀賞1点、優秀賞3点が選ばれましたので、結果発表をさせていただきます。

レモン汁をたっぷり使用し、
生姜の甘酢も加えたことで
さっぱりしているけど
しっかり味もあり、
家族にも好評です。

★優秀賞★

「超カンタン！腸にうれしい！
かりかりサラダ」



レシピ考案者
あいかママ さん

包丁もほとんど使わないので、
カンタンに出来ます！レモン汁
の酸味がアクセント！

★優秀賞★

「しらすのアボカド
わさびマヨサラダ」



レシピ考案者
トキキ さん

火を使わずに混ぜるだけなのに、
病み付きのおいしさです！
わさびがきいています！

★優秀賞★

「もちもちれんこんの
すいすいナゲット」



レシピ考案者
泉 昭美 さん

包丁いらずで、塩分が少ないのに
満足の味付けです！カレー粉と
みかんの皮がアクセント！

cookpadの「コボ丸キッチン」に上記レシピの掲載を行います。
1月11日(水)に最優秀賞レシピ、以降1週間ごと
に順次、優秀賞レシピを掲載予定です。ぜひ、ご覧下さい。
コープいしかわのInstagramでもお知らせします。



←Instagram



cookpadの「コボ丸キッチン」→



0120-759-853



076-275-9853

[コープいしかわホームページアドレス]

www.ishikawa.coop/

