

令和7年度
ヘルシークッキング
コンテスト



応募期間

令和7年
7/7～8/19
(月) (火)

「簡単に作れる野菜料理」を募集します！

1日の野菜摂取目標量350gに対して平均摂取量は約100g不足している状況です。

野菜を手軽に摂取できるような野菜料理を募集します。

募集する部門	●冷たい野菜料理 (例) サラダ、和え物など冷たい状態で提供するもの ●温かい野菜料理部門 (例) 煮物、炒め物など温かい状態で提供するもの
募集するレシピの条件	① 一般家庭で手軽に短時間で作ることができる ② 家にある身近な食べ物が使われている ③ 塩分や脂質を摂りすぎしていない ④ 他のコンテストやインターネットで未発表のレシピ ⑤ 野菜を70g以上使用している
使用する食材について	乾物を使用する場合は、乾物の重量と水戻しした重量を記載し、水戻しした重量を野菜量として計上すること
応募資格	佐世保市内在住の方、佐世保市に通勤・通学している方 最終審査に参加できる方
応募方法	応募用紙に必要事項を記入のうえ、作品の写真を貼って健康づくり課へ持参・郵送・メールのいずれかでご応募ください ※応募用紙は佐世保市ホームページからダウンロードできます
審査方法	1次審査：佐世保市職員による選考会にて各部門8作品選出 2次審査：市民投票にて各部門4作品選出 最終審査・表彰式：令和7年10月4日(土) 本人による調理後、審査員の試食により各賞決定



入賞商品

各部門の最優秀賞・優秀賞・
アイデア賞に地元の特産品等

ヘルシークッキングコンテスト

検索



【主催】佐世保市 【後援】 ながさき西海農業協同組合 / 佐世保市北部商工会 / (一社) 佐世保市魚市場協会
西部瓦斯佐世保株式会社 / (公社) 長崎県栄養士会佐世保支部
佐世保市食生活改善推進協議会 (順不同)

【お問い合わせ・応募先】

佐世保市保健福祉部 健康づくり課

〒857-0042 佐世保市高砂町5-1 ☎：(0956) 24-1111 (代表) 内線 5535

Mail：kenkou@city.sasebo.lg.jp

令和7年度 ヘルシークッキングコンテスト 応募用紙

☆作った料理がよく見えるように真上から撮った写真を貼る。

☆ピントがあっていないものや、L版（127×89mm）以下の写真は不可。

☆応募作品は1人1作品です。

☆応募用紙は返却いたしません。

☆応募用紙は佐世保市のホームページからダウンロードできます。

☆最終審査（10月4日 土曜日）には本人が参加してください。

料理名

調理時間

分

材料	分量（人分）	作 り 方

アピールポイント

部門	冷たい野菜料理部門 ・ 温かい野菜料理部門 ※応募する部門に○をつけてください		
住 所：〒町			
(ふりがな) 氏 名：			
年 齢：才		電話：	
※学生の方はご記入ください		学校名：	学年：年

★個人情報につきましては、コンテストの目的以外の利用や、無断で第三者へ提供することはありません。

★応募されたレシピは主催者に帰属するものとし、周知啓発のために使用します。