

第7回



\\ レシピ大募集! //

具だくさんみそ汁 コンテスト

具だくさんみそ汁で
主菜・副菜がそろい、減塩に!

松本の新しい郷土食へ

信州みそを使用した野菜たっぷりの具だくさんみそ汁

募集期間 令和7年11/1(土)~12/25(木)必着



募集部門 グループ応募もOK

『給食に出たらいいな部門』

★天然だしを使用したレシピ

『ホッとしあわせ わが家の味部門』

★わが家の推しレシピ

応募規定(2部門共通)

□ 家庭で「手軽に」作ることのできるオリジナル料理、未発表のもの

□ 野菜(海藻、きのこ、いも類を含む)を3種類以上使用

□ 主菜となる食材(肉・魚・卵・大豆製品等)を1つ以上使用

□ 具材全て(みそ、水を除く)で合計70g以上150g以下(1人分)

□ 信州みそを使用した、適塩のもの

適塩の目安(塩分0.7~0.9%) 1人分:だし汁(水)120ml、みそ8g程度

□ 地元の食材を1つ以上使用

※ 応募書類の個人情報は、本コンテスト以外の目的に使用することはありません。

また、提出していただいた書類は返却いたしかねます。

※ 応募作品に係る一切の権利は、松本市に帰属することとします。

これが基本の3皿です!



野菜・海藻・きのこなど
を使った料理

3皿め 副菜



肉・魚・卵・大豆製品など

2皿め 主菜



1皿め 主食
ごはん・パン・麺類など



3皿め 副菜
具だくさんの汁物など



選考後、入賞者には…みそやお米などの賞品をプレゼント

金芽米



松本味噌醤油工業協同組合、あづみ農業協同組合、松本ヘルス・ラボよりご提供

表彰:各部門 最優秀賞1作品、優秀賞1作品 ホームページ、SNS、各種広報等に掲載
入賞者のみ2月にご連絡いたします。



コンテストの
詳細は、HP
からチェック→

URL <https://www.city.matsumoto.nagano.jp/soshiki/65/1732.html>

募集資格

松本市民または
松本市に在学
在勤の方

応募方法

裏面または市ホームページの応募用紙に
必要事項を記入のうえ、下記の係あてに

①持参②郵送③メールのいずれかの方法で提出。

または、右記ホームページ記載、応募フォームから送信

後援

松本味噌醤油工業協同組合、松本ハイランド農業協同組合、あづみ農業協同組合

協賛

一般財団法人
松本ヘルス・ラボ

お問い合わせ先 松本市保健所健康づくり課「具だくさんみそ汁コンテスト係」

住所:〒390-8620 松本市丸の内3-7

電話:0263-34-3217

FAX:0263-39-2523

E-mail:kenkoka@city.matsumoto.lg.jp

1・2・3で
バランスごはん



まつもと
だいた
大作戦

第7回 具だくさんみそ汁コンテスト 応募用紙



部門に✓ ☐給食に出たらいい部門 ☐ホッとあわせ わが家の味部門

レシピタイトル 『 』

材料と分量（4人分）	作り方
信州みそ だし汁	だしの種類()例:煮干し、かつお節、顆粒だし等

PRポイント ※みそ汁のおすすめポイント、工夫した点等	できあがりの写真
	写真貼る場所

ふりがな
 名前または
 代表者名

郵便番号 〒	年齢	学校名(学年)または職業	団体名(団体の方のみ)
-----------	----	--------------	-------------

E-mail	電話番号
--------	------

応募したきっかけ ()例)賞品が魅力的だったから、応募を勧められたからなど

コンテストを知ったきっかけ ()例)公民館のチラシ、SNS、献立表など

1日2食は3皿食べよう～1・2・3でバランスごはん～を知っていましたか？ ☐はい ☐いいえ

ご応募ありがとうございました

