

コバトン健康メニューを募集します。

・募集期間・ 2023.9.1 (金) ▶ 2023.10.31 (火)

食塩を控えめにし、野菜がたっぷり摂れる
体にやさしく、おいしい。

・テーマ・

ローリング
ストックで
健康な毎日

写真：
(例)野菜たっぷりサバ缶のバインミー
埼玉県コバトン健康メニュー

おうちにある備蓄食材(缶詰・
レトルト食品・アルファ米のいずれか)を
活用した「埼玉県コバトン健康メニュー」となるレシピ
を募集します。

ランチメニュー(丼物や麺類、惣菜パンなど)となる
おいしい1品を考えてください。



プレゼント!

コバトン健康メニュー (栄養基準)

エネルギー	500~700kcal
たんぱく質	13~20%エネルギー
食塩相当量	3g未満(~2.9g)
野菜使用量	120g以上

- ❖ 最優秀賞は、埼玉県産食品セット、
- ❖ 優秀賞は、コバトン健康メニュー
シエラカップ、
- ❖ 参加者全員に、コバトン健康メニュー
オリジナルペンを!



あなたのレシピがクックパッド「埼玉県
コバトン」公式キッチンに載るかもしれま
せん。

詳細は、「埼玉県コバトン健康メニュー」で
検索して県ホームページをご覧ください!



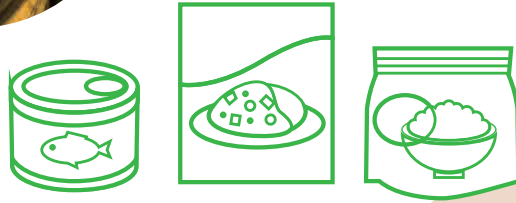
詳細は県HP



缶・レトルト・アルファ米 (備蓄品)

Stockpile

いざに備える



健康的に
食べる
(常備品を活用)

ローリング
ストックで
健康な毎日

Buy

むだを
なくせる
(期限切れ防止)



Eat

作り方やコスト面でも
作りやすい!



体にやさしく、
だれでも年齢問わず、
おいしく楽しめる!

コバトン健康メニュー
(栄養基準)



募集期間

2023.9.1 (金) ▶ 2023.10.31 (火)

こんなレシピ ☘ をお待ちしております!

- ☘ 誰もが「おいしい☆」「簡単!」年齢を問わず「みんなが楽しめる」レシピ
- ☘ 缶・レトルト食品・アルファ米のいずれかを使用したローリングストックにつながるレシピ
- ☘ ランチメニューとなる1品が「コバトン健康メニュー」の栄養基準内であるレシピ

エネルギー : 500~700kcal
 たんぱく質 : 13~20%
 食塩相当量 : 3g未満(~2.9gまで)
 野菜使用量 : 120g以上

☘ 県外の方や学生の方、どなたでも
応募可能です!

①応募様式、②写真、③栄養計算書
(形式は任意)を添えてメール、
または郵送でお送りください。

詳細は、「埼玉県コバトン健康メ
ニュー」で検索し、埼玉県の公式HPを
ご覧ください。



埼玉県 コバトン健康メニュー 🔍 で検索

埼玉県 保健医療部 健康長寿課 健康増進・食育担当
 〒330-9301 さいたま市浦和区高砂3-15-1
 TEL: 048-830-3585 E-mail: a3570-04@pref.saitama.lg.jp