

記入例

あったか鍋で家族ほかほか、地球にっこり、冬のフードマイレージ・ダイエット大作戦 調査票（記入例）

■魚が主役の鍋ですが、どのような鍋にしましたか？ メニューと食材を書いてください。

ぶりのしゃぶしゃぶ鍋：ぶり、白菜、水菜、ねぎ

■何人分用意しましたか？（ 4 人分 ）

■献立に必要な（購入した）食材についてご記入下さい（白菜とねぎは必ず使って下さい）。

記入に関しては、記入例の注意事項をお読み下さい。

品目	種類 番号	産地	値段（円）	どれを買 ったか （○をつ ける）	買った時の 重量（g） または量	料理に使用した重量 （g）
白菜	1	兵庫	128	○	1/4 株	300
	2					
	3					
ねぎ	1	京都	自家栽培	○		100
	2	静岡	198		400	
	3					
水菜	1	奈良	198		1 束	
	2	大阪	198		1 束	
	3	京都	198	○	1 束	100
ぶり	1	新潟	354	○	200	200
	2					
	3					

●注意事項（お願い）

- 全ての食材を記入いただく必要はありません。主なものだけご記入下さい。魚類、白菜、ねぎについては必ずご記入下さい。
- 使用した調味料（しょう油・砂糖など）や加工品は、記入の必要はありません。
- 品目ごとに（たとえば、白菜などの場合、いくつかの店舗で入手ができると思いますが）、それを購入した店舗の情報をご記入ください。
- 野菜類で重さが分からない場合は、束・本・株・個で記入されてもかまいません。
- 1店舗内に、同じ食材が2つ以上の産地から入荷されている場合があります。その場合、最大3カ所まで産地を記入していただき、買った食材のところに○を記入して下さい。
- 自家栽培の場合でも産地を記入のうえ、価格欄に「自家栽培」と記入してください。

**あったか鍋で家族ほかほか、地球にっこり、冬のフードマイレージ・ダイエット大作戦
調査票**

■魚が主役の鍋ですが、どのような鍋にしましたか？ メニューと食材を書いてください。

■何人分用意しましたか？（ 人分）

■献立に必要な（購入した）食材についてご記入下さい（白菜とねぎは必ず使ってください）。
記入に関しては、記入例の注意事項をお読み下さい。

品目	種類 番号	産地	値段（円）	どれを買 ったか （○をつ ける）	買った時の 重量（g） または量	料理に使用した 重量（g）
白菜	1					
	2					
	3					
ねぎ	1					
	2					
	3					
	1					
	2					
	3					
	1					
	2					
	3					
	1					
	2					
	3					
	1					
	2					
	3					

