

Guide to My HASHI Challenge

My HASHI Challenge とは :HASHIのコミュニティメンバー「My HASHI」として食x環境に関わるアクションを起こす挑戦の機会。HASHIは、どんな解決策も、自分が一度体験してみるということがとても大切になってくると考えています。HASHIを通じて一歩アクションに踏み出しましょう！

オリジナルのミートレスメニューを作ってアクション！

My HASHI Challenge

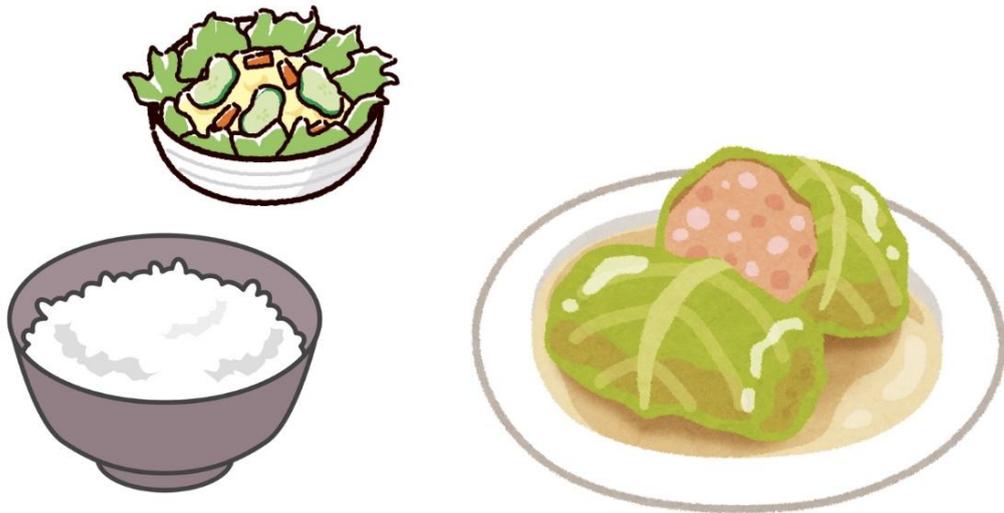
My HASHI Challenge とは...

イベント内で考案したオリジナルミートレス料理1品を、イベント終了後に皆さんに作ってもらい、料理の写真をHASHIに送ってもらいます。その写真をHASHIのSNS・公式ウェブサイトで公開して、工夫の詰まったミートレスメニューを世界にシェアします！

ミートレスを自分で体験できて、同時にそのアクションを社会に広められるチャンスです！



ーオリジナルのミートレスメニューを作ろうー



アクション実施期間	12月19日(イベント終了時)ー1月15日(フォームの締め切り)まで
チャレンジ内容	①イベント中に考えた献立を作る ②写真を撮る ③代替方法・撮った写真・感想をチャレンジ報告フォームに記入

献立	<p>主菜:ミートレスロールキャベツ ロールキャベツの作り方(レシピ) を参考にお作りください。 副菜:好きなサラダ(ポテトサラダ・アボカドのサラダなど) その他、ご飯・パン類はご自由にお選びください。</p>
お肉の代替方法について	<p>今回は、ロールキャベツの肉ダネに使用するお肉を代替していただきます。</p> <p>①シイタケを細かく刻んだもの ②高野豆腐 ③おから ④魚肉ソーセージ ⑤その他 からお選びください。提出フォームに、どの材料を使用したか、①-⑤の中からお聞きします。</p>
削減できたお肉の量 計算の仕方	<p>献立に記載したレシピをもとに計算すると、 ロールキャベツ1つあたり50gの豚ひき肉を肉ダネに使用します。 こちらをもとに、自分が作ったロールキャベツの数x50gをしていただくと良いかと思えます。多少の誤差はお気になさらずで大丈夫です。</p>
写真撮影について	横取り(横の長さ>縦の長さ の状態)
提出方法	フォーム (青字をタップすると飛べます)に必要事項を記入して、 1月15日までに提出 。
提出後について	2022年2月の1ヶ月間、HASHIのInstagram・Facebookに投稿させていただきます。投稿の形式は1月15日の締め切りの際にお知らせさせていただきます。

My HASHI チャレンジ説明

ーアクションの流れー

- ①HASHIから、考案メニュー内容のメールを受け取る
- ②本日から**3週間以内**に自分のチームで考えたメニュー1品を作る
- ③お料理の写真を撮る
- ④HASHIの運営に写真・料理名と、作ってみた感想をまとめて提出
提出フォームは以下参照 **>>締め切り1月15日**
- ⑤2月中に HASHIが **Instagram・Facebook・公式ウェブサイト**に[My HASHI Challenge]の題名に料理の説明をつけて投稿、その際にみなさんの**アカウントをメンション**させていただきます！

