**メディシェフレシピコンテスト2020 応募用紙**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| フリガナ |  | | 資格 |
| 個人名・団体名  （代表者） |  | | メディシェフ ２級・ジュニア   * どちらかに○を付け会員IDを記載して下さい   会員ID（MC　　　　 ） |
| ＴＥＬ | （　　　　）　 －  ※審査の内容確認などでご連絡を取ることがありますので、  　携帯電話等 連絡をとりやすい番号をご記入ください。 | |
| E-MAIL |  | 応募に関する同意事項  ・応募作品は出品者が制作しかつ未発表のもの、第　　三者の著作権その他諸権利を侵害するものでないものに限ります。また応募用紙は返却いたしません。  ・入賞レシピ及び入賞者名（団体名）は公開いたします。  ・本応募者の個人情報を本人の同意なく利用目的以外に使用いたしません。  　　　　　　 □同意します | |
| 住　所 | 〒　　－ |
| 1. **メディシェフ 認定食材である「ロウカット玄米」を使用する（180g以上）** 2. **メディシェフ が推奨する栄養条件を守っていること**   **500kcal以下　食物繊維7g以上　塩分相当量3g以下**  **3.一皿の作品であれば、丼のような一品でもおかずなどを添えた複数品でも可** | | | |
| **レシピ名：　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　（出来るだけ独創的な名前）**  **このレシピを開発したストーリー（発想の起点など）を教えて下さい** | | | |

**レシピ記載用紙（漏れの無いよう読みやすい字でご記載下さい）**

注意事項

・一皿（ワンプレート）とは主食、副菜、主菜を含む形で一食と考えます。

・丼ものは、副菜を別で添えても可能です。食物繊維7gクリアしましょう。

* 記入例を参考にレシピ下に栄養価（エネルギー・たんぱく質・脂質・炭水化物・食物繊維・食塩相当量）を記載してください。（一人分）
* 記入例を参考にレシピポイントを記載してください。
* ご飯はロウカット玄米を180g以上使用してください。

【ロウカット玄米100gあたり（炊飯後）】

エネルギー118kcal　たんぱく質　2,1g　脂質　0.7g　炭水化物　26.6g　食物繊維　1.5g　食塩相当量　0.01g

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| フリガナ | ヤマダ　ケンコウ | | 資格 |
| 個人名・団体名  （代表者） | 山田　健康　　　　　記入例 | | メディシェフ ２級・ジュニア   * どちらかに○を付け会員IDを記載して下さい   会員ID（MC0000000　 ） |
| ＴＥＬ | （ 054　）366　－ 8785  ※審査の内容確認などでご連絡を取ることがありますので、  　携帯電話等 連絡をとりやすい番号をご記入ください。 | |
| E-MAIL | info@medi-chef.org | 応募に関する同意事項  ・応募作品は出品者が制作しかつ未発表のもの、第　　三者の著作権その他諸権利を侵害するものでないものに限ります。また応募用紙は返却いたしません。  ・入賞レシピ及び入賞者名（団体名）は公開いたします。  ・本応募者の個人情報を本人の同意なく利用目的以外に使用いたしません。  　　　　　　 ☑同意します | |
| 住　所 | 〒　424　－0816  静岡市清水区真砂町3-27 |
| 1. **メディシェフ 認定食材である「ロウカット玄米」を使用する** 2. **メディシェフ が推奨する栄養条件を守っていること**   **500kcal以下　食物繊維7g以上　塩分相当量3g以下**  **3.１皿の作品であれば、丼のような１品でもおかずなどを添えた複数品でも可** | | | |
| **レシピ名：　灼熱のラタカレー**記入例**（出来るだけ独創的な名前）**  **このレシピを開発したストーリー（発想の起点など）を教えて下さい**  私自身カレーが大好きで毎日でも沢山食べたいが、カロリーがどうしても高くなってしまいます。そんなカレーを健康的に、そしてメディシェフ 流にアレンジしてみました。メディシェフ ポイントは、カレールウを使用しないこと。これによりエネルギーや脂質を大幅に抑えることができ、また、ガラムマサラを加えることで、よりスパイシーに尚且つ減塩にも貢献し、刺激のある美味しいカレーを実現しました。 | | | |

レシピ記載用紙（漏れの無いよう読みやすい字でご記載下さい）

材料（**1**人前）　記入例

食材　　　　　　重量　　　　目安量

ご飯　　　　　　180g

ラタトゥイユ　　120g

鶏ひき肉　　　　50g

カレー粉　　　　　1g　　　　小さじ1/2

ブイヨン　　　　50g

ガラムマサラ　　　　　　　　小さじ1/4

塩　　　　　　　少々

こしょう　　　　少々

卵　　　　　　　　25g 1/2個

レタス　　　　　　15g 枚

ブロッコリー　　　40g 3房

プチトマト　　　　30g 2個

作り方

1. フライパンでひき肉を炒める
2. ①にラタトゥイユを加えてさらに炒める
3. カレー粉、ブイヨン、ガラムマサラをくわえ、塩、こしょうで味を整える
4. プレートに、ご飯、ラタカレーをのせ、周りにレタスやブロッコリーなどの野菜を盛り付ける

栄養価（1人前）

エネルギー 566kcal

たんぱく質 23.2g

脂質　　　 15.5g

炭水化物　 83.4g

食物繊維　 7.0g

食塩相当量　2.0g

メディシェフ 流調理のポイント！　記入例

1. サラダは季節の野菜や、冷蔵庫にある野菜で代用OK！
2. ラタカレーとサラダをワンプレートにまとめることで、ボリューム感と色合いのアップ！

