**メディシェフレシピコンテスト2021 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・2級受講中・ジュニア受講中* 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. **「大豆ミート」を使用すること使用した商品の栄養成分表示を参考資料として貼付もしくは添付すること**
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：　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　（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。

* テーマ食材の「大豆ミート」を使用してください。商品の栄養成分表を貼付もしくは添付してください。
* 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。