**メディシェフレシピコンテスト2023 応募用紙**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| フリガナ |  | 資格 |
| 個人名・団体名（代表者） |  | ・取得済(メディシェフプロ・メディシェフ・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 | 〒　　－ |
| **テーマ：「腸活」にぴったりの一品（主食・主菜・デザートいずれでも可）****(1) <適切なカロリー>　主食・主菜300kcal以下　デザート160kcal以下****(2) <食物繊維>　主食・主菜 3g以上　デザート2g以上****(3) オリゴ糖・発酵食品を使用すること（いずれも使用のこと/使用量は問わない）** |
| **※こちらは記入例ですので「腸活」がテーマのメニューではございません。記入の参考です。****レシピ名：　　　　　　　　　　　　　　　（出来るだけ独創的な名前）****※いずれかに〇を付けて下さい　（　主菜　・　主食　・　デザート）****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* 1 品であれば、主食・主菜・デザートいずれでも可
* テーマ食材の「オリゴ糖」「発酵食品」を使用してください。オリゴ糖・発酵食品の含まれるものには左に★をつけて下さい（例：★味噌）
* 記入例を参考にレシピ下に栄養価（エネルギー・食物繊維）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。

**材料（〇人前）****食材　　　　　　重量　　　　目安量****作り方****栄養価（〇人前）**エネルギー　　kcal食物繊維　 　　g**調理のポイント****料理の写真** |