

## メディシェフレシピコンテスト 2023 応募用紙

フリガナ	ヤマダ ケンコウ	資格
個人名・団体名 (代表者)	<b>山田 健康</b> <span style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">記入例</span>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・取得済(メディシェフプロ・<del>メ</del>ディシェフ・ジュニア)</li> <li>・受講中</li> </ul> ※ 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も本人の同意なく利用目的以外に使用いたしません。 <div style="text-align: right;"><input checked="" type="checkbox"/>同意します</div>
住所	〒 424 -0816 静岡市清水区真砂町 3-27	
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：灼熱のラタカレー <span style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">記入例</span> <span style="float: right;">(出来るだけ独創的な名前)</span> ※いずれかに○を付けて下さい ( <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">主菜</span> ・ 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）を教えてください		
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)

### 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 (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!

3 枚目に料理画像を添付してください。



3 枚目に料理画像を添付してください。