**メディシェフレシピコンテスト2024 応募用紙**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| フリガナ |  | 資格（いずれかに〇） |
| 個人名・団体名（代表者） |  | ・メディシェフ資格取得済・メディシェフ資格受講中・メディシェフが推奨するセミナー・講座受講済 |
| 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：スポーツ飯「試合前の夕食」（条件を満たせば品数は問いません）****(1) <適切なエネルギー>　1,200kcal程度****(2) <PFCバランス>　タンパク質45g(15%) 脂質60g（20%）炭水化物200g（65%）****(3)（工夫）「試合前日のポイント」に対する工夫がある場合** |
| **レシピ名：　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　（出来るだけ独創的な名前）****このレシピを考えたストーリー（思い）を教えて下さい****「試合前日のポイント」に対する工夫があれば教えて下さい****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* 条件を満たせば、品数は問いません（1品でも1食でも可）
* PFCバランスを記載してください
* 記入例を参考にレシピ下に栄養価（エネルギー・食物繊維）を記載してください。（一人分）

**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タンパク質　　g（PFCバランス　％）脂質　　g（PFCバランス　％）炭水化物　　g（PFCバランス　％）**調理のポイント****料理の写真** |