

## メディシェフレシピコンテスト 2024 応募用紙

フリガナ	ヤマダ ケンコウ	資格 (いづれかに○)
個人名・団体名 (代表者)	山田 健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>メディシェフ資格取得済</li> <li>メディシェフ資格受講中</li> <li>メディシェフが推奨するセミナー・講座受講済</li> </ul>
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	<a href="mailto:info@medi-chef.org">info@medi-chef.org</a>	<b>応募に関する同意事項</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>入賞レシピ及び入賞者名(団体名)は公開いたします。</li> <li>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。</li> </ul> <input checked="" type="checkbox"/> 同意します
住所	〒 424 - 0816 静岡県清水区真砂町 3-27	
<b>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)</b> <b>(1) &lt;適切なエネルギー&gt; 1,200kcal 程度</b> <b>(2) &lt;PFC バランス&gt; タンパク質 45g (15%) 脂質 60g (20%) 炭水化物 200g (65%)</b> <b>(3) (工夫) 「試合前日のポイント」に対する工夫がある場合</b>		
<b>レシピ名：ハイパフォーマンス・ラタカレー (出来るだけ独創的な名前)</b>  <b>このレシピを考えたストーリー (思い) を教えて下さい</b>  私自身カレーが大好きで毎日でも沢山食べたいし、ごはんをたくさん食べられるメニューなので、試合前の食事と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。これにより脂質を抑えることができ、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。  <b>「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</b>  ・カレールウを使用せず動物性油脂の使用を控えることで、消化にやさしいカレーをつくりました		

## 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

- ・ 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 (1人前)

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	
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 1132kcal  
タンパク質 46.4g (PFC バランス %)  
脂質 54.0g (PFC バランス %)  
炭水化物 170 g (PFC バランス %)

※数字は一例です

### 調理のポイント

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 !

料理の写真

