**メディシェフ学生レシピコンテスト2025 応募用紙**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| フリガナ |  | | 資格（該当に〇） |
| 個人名・団体名  （申込者） |  | | ・メディシェフ資格受講・取得済  ・メディシェフが推奨するセミナー・講座受講済  ・特になし |
| 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（申込者名）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 | |
| 学校名  （必須） |  |
| 住　所 | 〒　　－ |
| **テーマ：「糖尿病対策どんぶり」（主食＋主菜一体型）**  **(1) <適切なエネルギー>　400～550kcal程度**  **(2) <適切な糖質>　糖質50g以下**  **(3)（工夫）「血糖値上昇をおさえること」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**  **「血糖値上昇をおさえること」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   * 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　％）  糖質  **調理のポイント**  **料理の写真** | | | |