星の子cafe×コルクプロジェクト

健康レシピコンテスト　2021　　応募用紙

テーマ【夏バテ予防レシピ】

代表者一名の情報を記入する。

応募者情報	(フリガナ) 氏名	ショウイン　　ハナコ 樟蔭　　花子		
	メールアドレス	shoin-〇〇　　@　〇〇〇		
	専攻・学年	食物　・　(管理)　3　年	年齢	21　歳
	応募形態	個人　・　(複数人)（　2　人）	代表者以外の応募者の氏名(専攻・学年) ・管　健子（管理・3年） ・	

応募部門	主菜　・　(副菜)	
メニュー名	〇〇〇〇	
工夫点	塩分を抑えておいしくするために・・・・・	

レシピ作成への熱意を含めてしっかりと書く。

材料名(予算　26　円)	分量(g)	作り方（作業時間　１０　分）
パプリカ(赤)	30	①パプリカを4等分にして、乱切りをする。
〇〇〇		②
〇〇〇		③
〇〇〇		・
減塩醤油 ［キッコーマン減塩しょうゆ］	0.3	・
		・
		・
		・

指定材料、分量は赤色で記入する。

減塩調味料、【商品名】赤色で記入する。

作り方はできるだけ詳しく記入する。

1人分として作成すること。
・主菜ー合計200～250ｇ程度。
・副菜ー小鉢一つ分（合計25～30g）

栄養価	エネルギー	食塩相当量	
	〇〇〇kcal	〇〇〇ｇ	