



## 応募期間

2021年12月1日(水)～2022年1月8日(土)

## 応募資格

大阪樟蔭女子大学の健康栄養学部に所属する1～4年生

→個人またはグループ(1グループ3名まで)

## テーマ

『夏バテ予防レシピ』

## 募集内容の詳細

主菜または副菜のどちらかを選択し、下記に示した基準に沿ってレシピの考案を行ってください。

	主菜	副菜
エネルギー	200～250kcal	20～30kcal
食塩	1g未満	0.5g未満
主材料の指定	豚肉 (しゃぶしゃぶ肉)	なす、トマト、 しそ、赤パプリカ のうち1つ以上
主材料の重量	80g	30g
予算の目安	200円	30円
作業時間の目安	30～40分	15～20分

## 評価項目

- ①見た目 ②再現性 ③手軽さ ④栄養価  
⑤美味しさ ⑥レシピ作成への熱意

## 特典

★最優秀賞(主菜・副菜部門各1レシピ)

・星の子 Cafeでのメニュー実現

・ランチ券+ドリンク券+ミニデザート券

★優秀賞(主菜・副菜部門各2レシピ)

・ドリンク券+スイーツ券

★参加者全員

・ドリンク券

メールにて無料券の配布を行います。その際に、無料券には有効期限があるため、確認をお願いします。

## 審査

審査には星の子 Cafeでご活躍されている管理栄養士の先生方や、きららみらい薬局の先生方にも参加していただきます！

○一次審査(書類) 2022年1月9日(日)～  
評価項目①～④、⑥の評価を行った上で入賞レシピを決定します。主菜：3レシピ、副菜：3レシピ○二次審査(調理) 2022年2月下旬頃の日曜を予定  
一次審査で決定した入賞レシピを学内の調理室で試作・試食し、評価項目⑤を含めた総合評価を行います。

★最優秀賞レシピ 主菜：1レシピ、副菜：1レシピ

★優秀賞レシピ 主菜：2レシピ、副菜：2レシピ

## 結果

○一次審査の結果…2022年1月31日(月)を予定  
入賞された方(代表者)を含め、応募していた方にはメールで結果のご連絡をします。○二次審査の結果…二次審査終了後すぐに発表

星の子 Cafeの最優秀賞レシピの実現は、2022年7月を予定しています。

## 応募方法

- ①主菜か副菜を選択し、基準に沿ってレシピの考案を行ってください。
- ②考案したレシピの調理を実際に行ってください。  
\*同時におよその作業時間を確認してください。
- ③完成した主菜あるいは副菜の写真を撮ってください。
- ④応募用紙に必要事項を記入してください。
- ⑤提出用 Google フォームに応募用紙とレシピの写真を PDF 化して提出してください。

## お問い合わせ先

コルクプロジェクト メニュー開発チーム  
recipecontest.qolk@gmail.com