

静岡市腸活レシピコンテスト 2023 応募用紙

| | | |
|--------|--------------------------------------|---|
| フリガナ | | どちらかに○をお願いします |
| 氏名 | | ・プロ（食関係事業従事者等） ・アマチュア |
| TEL | () - ※ 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 ・応募レシピの著作権は静岡市に帰属するものとし広報等に活用します ・応募により提供された個人情報については本コンテスト業務以外では使用しません ・応募用紙は返却しません ・応募については無料ですが、応募にかかる費用は応募者負担となります。 <input type="checkbox"/> 同意します |
| 住所 | 〒 - | |

「腸活（腸内環境向上）」をテーマにした1品で以下を全て満たすもの

- ア 腸内環境改善に関する条件として **食物繊維 3g以上** 含むこと。
 イ 腸内環境改善に関する条件として **発酵食品** を使用していること。
 ウ レシピは未発表のオリジナル作品であること。

レシピ名： (主菜 ・ 主食 ・ デザート)

レシピ (○人前)

| 食材名 (発酵食品は左に★) | 重量 (目安量) | 食物繊維含有量 | 備考 |
|-------------------|----------|---------|----|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

(適宜、枠を増減させてください)

作り方

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

食物繊維量合計 _____ g

工夫した点・アピールポイントなどあれば自由に記述下さい

＜記入における注意＞

- ・発酵食品には、食材の左に★を付けて下さい (例：★味噌)
- ・食物繊維が含まれる食材には、食物繊維含有量を記載下さい

料理の写真

<提出先>

静岡市ヘルシーレシピコンテスト事務局（（一社）日本医食促進協会事務局）

メール：info@medi-chef.org

FAX：054-363-1231

郵送先：424-0816 静岡市清水区真砂町 3-27

<提出期限> 2024年1月31日まで