## 広島国際大学 健康レシピコンテスト応募用紙

メニューのタイトル						
 大切なへ	のメッセージ					
<b>ソノシ)・</b> み						
名 前(フリガナ)			性別 男・女	年齢及び学年 <b>歳</b>	<del></del> 年	学校名
連絡先・自宅	〒 −				•	TEL
						工夫した点を記入してください。
		写真L版				
		ᆉᆽᄓᇞ				
材料(1人分)	①主食(こ	ごはんやバ	<u> </u>	<u>ピに盛り込み</u> 主菜(肉、魚、	、卵、豆腐な	       ぞれに料理名を書いてください <u>)</u>   <u>ど)③副菜(野菜な</u> ど)
材料(1人分) 料理名/材料	①主食(こ	の全ての1 ごはんやバ 分量(g)	<u> 食材をレシ</u> ペンなど)② 	<u>ピに盛り込み</u> 主菜(肉、魚、	、卵、豆腐な	   <u>ぞれに料理名を書いてください)</u>   <u>ど)③副菜(野菜など)</u> り方
	①主食(こ	ごはんやバ	食材をレシ ペンなど)② 	ピ <u>に盛り込み</u> 注菜(肉、魚、	、卵、豆腐な	ど)③副菜(野菜など)
	①主食(こ	ごはんやバ	<u>食材をレシ</u> ペンなど)② 	ピ <u>に盛り込み</u> 主菜(肉、魚、 ———————————————————————————————————	、卵、豆腐な	ど)③副菜(野菜など)
	①主食(こ	ごはんやバ	<u>食材をレシ</u> <u>ペンなど)②</u> ——	<u>ピに盛り込み</u> 注菜(肉、魚、 	、卵、豆腐な	ど)③副菜(野菜など)
	①主食(こ	ごはんやバ	<u>食材をレシ</u> <u>ペンなど)②</u>	<u>ピに盛り込み</u> <u>主菜(肉、魚</u> 、	、卵、豆腐な	ど)③副菜(野菜など)
	①主食(こ	ごはんやバ	<u>食材をレシ</u> <u>ペンなど)②</u> ——	<u>ピに盛り込み</u> 注菜(肉、魚、 	、卵、豆腐な	ど)③副菜(野菜など)
	①主食(こ	ごはんやバ	食材をレシ ペンなど) ②	ピ <u>に盛り込み</u> <u>主菜(肉、魚</u> 、	、卵、豆腐な	ど)③副菜(野菜など)
	①主食(こ	ごはんやバ	食材をレシ <u>ペンなど)(2</u>	<u>ピに盛り込み</u> ○主菜(肉、魚、	、卵、豆腐な	ど)③副菜(野菜など)
	①主食(こ	ごはんやバ	食材をレシ ペンなど) ②	<u>ピに盛り込み</u> <u>主菜(肉、魚</u>	、卵、豆腐な	ど)③副菜(野菜など)
	①主食(こ	ごはんやバ	<u>食材をレシ</u> ペンなど)②	<u>ピに盛り込み</u> <u>)主菜(肉、魚</u>	、卵、豆腐な	ど)③副菜(野菜など)
	①主食(こ	ごはんやバ	<u>食材をレシ</u> ペンなど)(2	ピ <u>に盛り込み</u> <u> 主菜(肉、魚</u>	、卵、豆腐な	ど)③副菜(野菜など)
	①主食(こ	ごはんやバ	<u>食材をレシ</u> ペンなど)(2	<u>ピに盛り込み</u> ②主菜(肉、魚.	、卵、豆腐な	ど)③副菜(野菜など)

※一人分が難しい場合は4人分でも可。 ※必要であれば裏面もご利用ください。

材料(1人分) 次の①②	<u>③の全ての</u>	食材をレシピに盛り込みます。(それぞれに料理名を書いてください) パンなど)②主菜(肉 角 卵 豆腐など)③副菜(野菜など)
料理名/材料名	分量(g)	ペンなど)②主菜(肉、魚、卵、豆腐など)③副菜(野菜など) 作り方