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

名　前（フリガナ） （グループの場合は代表者及び人数		性別 男・女	年齢及び学年 歳　　年	学校名
連絡先・自宅	〒　　ー			TEL

写真L版	工夫した点を記入してください。

材料（1人分）　次の①②③の全ての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）
①主食（ごはんやパンなど）②主菜（肉、魚、卵、豆腐など）③副菜（野菜など）

料理名/材料名	分量（g）	作り方

※一人分が難しい場合は4人分でも可。　※弁当の大きさ、形は問いません。
※必要であれば裏面もご利用ください。

材料（1人分）　次の①②③の全ての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）
①主食（ごはんやパンなど）②主菜（肉、魚、卵、豆腐など）③副菜（野菜など）

料理名/材料名	分量（g）	作り方