「Nutritionist＊Dietician 学生 おいしい！簡単！レシピ コンテスト」

募集テーマ　**朝食たべて超（腸）元気！**

［応募用紙］

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ふりがな  氏　名 |  | 生年月日  年齢・性別  学校名 | 平成　　年　　月　　日(　　歳)　男・女  （　　　　）大学　　年 |
| 住　所 |  | 電　話 |  |
| メール |  |

|  |  |
| --- | --- |
| 部門**若い世代《２０代の》のための主食・主菜・副菜の揃った朝食１食分のレシピ** | |
| 献立名 | |
| 材料(1人分) | 作り方 |
|  |  |
| アピールポイント | 写真(出来上がりをカラーで) |
| ＜1人分の栄養価＞  エネルギー 　 　kcal たんぱく質 　g　脂質　　　g　食塩相当量 g | |