

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

募集テーマ 朝食を食べよう

ふりがな 氏名		生年月日	平成 年 月 日
		年齢・性別	(歳) 男・女
住所		学校名	() 大学 年
		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