「ぱぱっと野菜料理コンテスト」

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ふりがな |  | | 年代 | |  | | | | | | | 歳代 | |
| 応募者氏名 |  | | TEL | | 日中、連絡の取れる番号を記入 | | | | | | | | |
| 市町村名 |  | | メール | |  | | | | | | | | |
| 〈希望者〉「歩得（あるとっく）」のアプリID（10桁） | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
|  | | | | | | | | | | | | | |
| 【部門】（一つ選ぶ） | | （　　）①主食　　（　　）②主菜　　（　　）③副菜 | | | | | | | | | | | |
| 【料理のタイトル】 | | | | | | | | | | | | | |
| 【材料・分量】（一人分） | | 【作り方】（詳しく記載） | | | | | | | | | | | |
| （例）・人参　　10ｇ | |  | | | | | | | | | | | |
| 【アピールポイント】 | | 【写真】（できあがりのカラー写真を一枚添付） | | | | | | | | | | | |
|  | |  | | | | | | | | | | | |
| 【一人分の野菜使用量】＊ | |
| ｇ | |
| 【調理時間】 | |
| 分 | |

＊野菜には、いも類、きのこ類は含みません。　　＊用紙が足らない場合は、２枚になってもよいです。