

No. 1

JREC・くらし薬膳ラボ主催
第1回くらし薬膳レシピコンテスト エントリーシート

テーマ：「寒い時期の食養生～からだを温める薬膳レシピ～」

記入日： 2022 年 月 日

<申込者情報>

氏名	フリガナ（ ）	生年月日	※西暦でご記入ください。 年 月 日 （ 歳）															
住所	（〒 ー ）																	
電話番号		※E-mail は、スマホ用・PC 用など2つお持ちの方は、 なるべく2つご記入ください。																
E-mail 1		E-mail 2																
種別	①～④で該当するものに☑をつけてください。 <table style="width: 100%;"><tr><td>☐ ①JREC 協会員</td><td>☐ ②JREC スクール受講生（直営校・通信）</td></tr><tr><td>☐ ③JREC 加盟校受講生</td><td>☐ ④一般</td></tr></table> ・①②③の方→協会員番号またはスクール受講番号または加盟校名（ ） ・④の方で、JREC くらし薬膳以外で薬膳の学習をされている方、資格をお持ちの方。 →（コース名・資格名など： ） →（学習機関名・資格認定団体名など： ）			☐ ①JREC 協会員	☐ ②JREC スクール受講生（直営校・通信）	☐ ③JREC 加盟校受講生	☐ ④一般											
☐ ①JREC 協会員	☐ ②JREC スクール受講生（直営校・通信）																	
☐ ③JREC 加盟校受講生	☐ ④一般																	
コンテスト を知った媒 体	いずれか一つに☑をつけてください。 <table style="width: 100%;"><tr><td>☐ JREC HP</td><td>☐ くらし薬膳 HP</td><td>☐ JREC 会報誌ホロス</td></tr><tr><td>☐ JREC メルマガ</td><td>☐ Instagram</td><td>☐ Facebook</td></tr><tr><td>☐ JAA 会報誌コラム</td><td>☐ JAA メルマガ</td><td>☐ LINE</td></tr><tr><td>☐ その他（具体的に： ）</td><td></td><td>☐ Twitter</td></tr><tr><td></td><td></td><td>☐ 友人・知人・家族から</td></tr></table>			☐ JREC HP	☐ くらし薬膳 HP	☐ JREC 会報誌ホロス	☐ JREC メルマガ	☐ Instagram	☐ Facebook	☐ JAA 会報誌コラム	☐ JAA メルマガ	☐ LINE	☐ その他（具体的に： ）		☐ Twitter			☐ 友人・知人・家族から
☐ JREC HP	☐ くらし薬膳 HP	☐ JREC 会報誌ホロス																
☐ JREC メルマガ	☐ Instagram	☐ Facebook																
☐ JAA 会報誌コラム	☐ JAA メルマガ	☐ LINE																
☐ その他（具体的に： ）		☐ Twitter																
		☐ 友人・知人・家族から																
薬膳を始め たきっかけ																		

下記 URL よりコンテストの概要をご確認いただけます。Web 応募フォーム・エントリーシートダウンロードもこちらから。材料・作り方の記入例もご覧いただけます。

▼コンテスト概要・応募フォームはこちら

<https://www.kurashi-yakuzen.net/cn14/pg4499817.html>



★締切：2022 年 11 月 30 日（水）消印有効

エントリーシートは全部で3枚。レシピ画像をメール添付または写真を郵送される方は、3枚目不要。

【送付先】JREC 日本リフレクソロジスト認定機構・くらし薬膳ラボ
レシピコンテスト受付係

〒171-0022 東京都豊島区南池袋 1-25-9 今井ビル 5F

E-mail info@jrec-jp.com TEL 03-5950-3211（平日 9：30～18：00）

No. 2

氏名：_____

< レシピ内容 >

レシピ名															
誰のための レシピ	今回のレシピは、誰に食べて欲しいとイメージして作りましたか？														
レシピの 解説	コンセプトやこだわった点など、レシピのアピールポイントをご記入ください。														
材料 性味・効能	●（ ）人分 ※材料はなるべく分量の多い順にご記入ください。 ※性味や効能は、書き方自由。わからない方は記入例を参考に、わかる範囲でご記入ください。 <table border="0"><thead><tr><th>【材料(分量)】</th><th>【材料の性味や効能】</th></tr></thead><tbody><tr><td></td><td>(五味・五性) / (帰経) ※なくてもよい / (効能)</td></tr><tr><td>・</td><td>→</td></tr><tr><td>・</td><td>→</td></tr><tr><td>・</td><td>→</td></tr><tr><td>・</td><td>→</td></tr><tr><td>・</td><td>→</td></tr></tbody></table>	【材料(分量)】	【材料の性味や効能】		(五味・五性) / (帰経) ※なくてもよい / (効能)	・	→	・	→	・	→	・	→	・	→
【材料(分量)】	【材料の性味や効能】														
	(五味・五性) / (帰経) ※なくてもよい / (効能)														
・	→														
・	→														
・	→														
・	→														
・	→														
作り方	※①②・・・と番号をつけてご記入ください。 ① ●調理のポイントなどがあれば、ご記入ください。 ・														

★完成し盛り付けた写真(1～2枚)と一緒に送ってください。

★枠におさまらない場合は、別紙に記入して、エントリーシートと一緒に送ってください。

No. 3

氏名 : _____

＜レシピ完成 盛付画像＞

※完成し盛り付けた画像をこちらの用紙に 1～2 枚貼付してください。

※メールでエントリーされる方は、画像データをメールに添付して送っていただいても結構です。

※郵送でエントリーされる方は、写真を同封して送っていただいても結構です。