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 | （〒　　　　－　　　　　　　） | | |
|  | | |
| 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。  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  ・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：　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　） | | |
| 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。  JREC　HP　　 　 くらし薬膳HP　 　 JREC会報誌ホロス  JRECメルマガ　 　　Instagram　　　Facebook　　　LINE Twitter  JAA会報誌コラム　 　JAAメルマガ　　　　　 友人・知人・家族から  その他（具体的に：　　　　　　　　　　　　　　　　　　　） | | |
| 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](mailto: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。  【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）と一緒にお送りください。

★枠におさまらない場合は、別紙に記入てし、エントリーシートと一緒にお送りください。

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。

|  |
| --- |
|  |