さいこう

「菜幸の1皿」レシピ応募用紙

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ① | | 氏　名 |  | | | | | ふりがな | | |  | | | |
| ② | | 郵便番号 |  | | | ④ | | | 電話番号 | |  | | | |
| ③ | | 住　所 |  | | | | | | | | | | | |
| ⑤ | | レシピ掲載時のニックネーム  （記入がない場合はイニシャルを掲載します） | | | | | | | |  | | | | |
| ※所属、学校名の記入と公開の有無のいずれかに〇をつけてください | | | | | | | | | | | | |
|  | 所属または学校名 | | |  | | | | | | | | 所属、学校名の公開 | | 有　無 |
| ⑥ | | レシピ名（15文字以内） | | | | |  | | | | | | | |
| ⑦ | | 1人分の材料 | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
| ⑧ | | 作り方（3工程くらいの簡単な作り方） | | | | | | | | | ⑨ | | 写真貼り付け場所 | |
|  | | | | | | | | | | |  | | | |
| ⑩ | | 1人分のおおよその値段 | | | 円 | | | | | | | | | |
| ⑪ | | どの世代におすすめしたいか、下記の3つから選び〇をつける | | | | | | | | | | | | |
| 1人暮らしの10代・20代　　　　　　　　　　子育て世代　　　　　　　　　　高齢者 | | | | | | | | | | | | | | |
| ⑫ | | レシピのエピソードやコメント（1行20文字で2行以内） | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | |
| ※お寄せいただいた個人情報は「菜幸の1皿」レシピ募集のみに使用いたします。  ※スマートフォン等ファイルの取り込みが難しい場合は必要事項をメールに記入し、写真を添付してご応募ください。 | | | | | | | | | | | | | | |