

応募用紙 (必ず作品の写真を添付してください)

ふりがな 氏名	_____	年齢	_____	学校名	_____
住所	_____	電話番号	() _____	学科	_____
e-mailアドレス	_____ (学校 or 個人)			学年	_____

※学校からの応募の場合、学校の住所と電話番号を記入のうえ、学校名、学科、学年もお書きください。

料理のタイトル	_____	調理時間 (2人分)	_____ 分	※20分以内 (食材や調理器具の確認、食材を洗う時間を除く) 調理時間が20分を過ぎると減点対象となります。
---------	-------	---------------	---------	--

材料(2人分) ※JASマーク付きのインスタントラーメンを使用してください(即席うどん、即席そば、即席焼きそばも含まれます)。
※スープと麺は、どちらも1人につき必ず半分以上使用してください。

作り方 ※添付スープの使用方法を明記してください。

料理のPR(時短・栄養バランスについて工夫した点)

料理の完成イメージがわかるような
写真を貼ってください。

のりしろ

※審査ポイント①栄養バランス、②手軽さ(調理時間)、③獨創性、④盛り付け、⑤おいしさを見て審査します。

『「手軽に簡単調理」インスタントラーメンオリジナル料理コンテスト』応募規約

●主催する一般社団法人日本即席食品工業協会では、プライバシーポリシーに則り、応募者の個人情報の取り扱い・管理を徹底いたします。●応募者の個人情報は当コンテストの審査・連絡および発送のみに利用します。●受賞者の住所(都道府県まで)・学校名・氏名・学年・作品などをメディアやイベントを通じて公表させていただくことがあります。●大会の様子はテレビ、雑誌、新聞等で紹介されることがあります。

主催/一般社団法人日本即席食品工業協会 [インスタントラーメンナビ](#) [検索](#) 協力/公益社団法人日本栄養士会、服部栄養専門学校