

2023年は  
なす!

とくしまブランド de

簡単料理

コンテスト

「なすを使った朝ごはん」  
オリジナルレシピを大募集!

高校生が「食べてみたい、作ってみたい」と  
思えるようなワンプレート朝ごはんレシピを募集!  
なすを使った、忙しい朝に簡単に作れておいしいレシピ♪  
すべて一人で作っても、友達とチームを  
組んで出てもOK!  
高校生のみなさんの自由な発想を  
お待ちしております!

高校生  
限定!

表彰内容



最優秀賞  
1組

優秀賞  
1組

審査員特別賞  
1組

〔募集期間〕

2023年8月1日(火)  
～9月30日(土)必着  
詳しくは裏面へ

人が集まる「人」をつくる、大学。



主催：四国大学短期大学部人間健康科食物栄養専攻

協賛：全国農業協同組合連合会徳島県本部

後援：徳島県、徳島県教育委員会

# とくしまブランド de 簡単料理コンテスト 2023 募集要項



2023年テーマ

## 「なすを使ったバランスのとれたワンプレート朝ごはん」

応募資格	高校生を対象とし、応募は個人またはグループ(1組3名まで)とします。
応募条件	(1) 指定したとくしまブランド食材(なす)を使用し、付け合わせとしての使用は認めない (2) 野菜の総使用量が120g(野菜の目標摂取量350g/日の約1/3)以上となること (3) 徳島県産農産物を使用した栄養バランスのとれた若者向けワンプレート朝ごはん(主食、副食2品以上、汁物などで、和洋中のジャンルは問わない) (4) 簡単に作れるレシピで、下準備、調理、盛り付け、片付けまでを含めておおむね1時間30分以内に作れるもの (5) 材料費は2,500円程度まで(4人分) (6) 二次審査に出席、調理することが可能であること (7) 未発表のオリジナルレシピに限る
募集期間	2023年8月1日(火)～9月30日(土) 必着
応募方法	・応募用紙に必要事項を記入の上、料理の写真を貼付し、下記応募先へ郵送して下さい。 ・応募用紙、写真等は返却いたしません。 ・応募用紙は、ダウンロードした用紙または指定した用紙で応募をお願いします。 <a href="https://www.shikoku-u.ac.jp/academics/junior/shokuei/">https://www.shikoku-u.ac.jp/academics/junior/shokuei/</a>
応募の必要事項	・決められた応募用紙に必要事項を記入し、料理の写真(カラー)を1枚貼付し、郵送して下さい。 ・写真はLサイズ横(90mm×130mm程度)、料理真上からの全景アングルとして下さい。
審査方法	(1) 一次審査(書類審査) ① 応募にあたって使用した食材、調味料・通信費等については自己負担をお願いします。 ② レシピは1人分で作成して下さい。 ③ 応募書類に不備があった場合は無効とします。 ④ 応募の中から8組程度を選考し、書類審査通過者に連絡します。  (2) 二次審査(実技・試食審査) コンテスト日時：2023年11月23日(木・祝日)10時～(受付9時30分) 会場：四国大学 調理・食品加工学実習室(A818) ① 一次審査を通過した8組程度は、1時間30分以内で4人分調理してもらいます。 ② 審査は手軽度(料理しやすさ)、味、見た目、アイデア、インパクト等により総合審査します。 ③ 食材、調味料などについて持ち込み材料の必要はありません。 応募レシピに従って4人分の材料を本学で用意します。 ただし、特殊な材料の場合は持ち込みをお願いする場合がありますので、ご了承下さい。 ④ 食器・調理器具は本学実習室のものをご使用下さい。ただし、盛り付け用の食器については、必要な場合には持参していただくことも可能です。また、本学で用意できない器具については持参をお願いする場合があります。 ⑤ 会場までの交通費については自己負担をお願いします。
表彰内容	最優秀賞 1組 優秀賞 1組 審査員特別賞 1組 *賞状と記念品を贈呈します。
注意事項	・応募作品に係る一切の権利は、主催者に帰属することとします。 ・本コンテスト応募者の個人情報とは当該事業以外の目的には使用いたしません。 ・当日、会場では関係者が調理風景や授賞式等を撮影しますので、あらかじめご了承下さい。 ・当日の調理作業中は、家族、友人・知人、教師等の引率者は会場内には入れませんので、あらかじめご了承下さい。

どしどしご応募  
ください!



  
**応募先**  
問い合わせ先

〒771-1192 徳島市応神町古川字戎子野123-1

四国大学短期大学部 人間健康科食物栄養専攻 料理コンテスト係

TEL: 088-665-1300(代表) [担当/河井(内線3162)、津田・武田(内線3160)]

受付時間: 平日10:00～17:00(土・日・祝日を除く) 四国大学HP: <https://www.shikoku-u.ac.jp/>

**S.U. Jr.**  
SHIKOKU UNIVERSITY JUNIOR COLLEGE  
Food & Nutrition