

## 第1回 ズボラレシピコンテスト 応募規定

### 【応募資格】

- ・応募レシピは未発表のオリジナルレシピであること。
- ・ごはん、パン、味噌汁または具沢山スープのいずれかのレシピであること。
- ・国産和食食材を1つ以上使用していること。  
野菜や食物繊維が豊富な食材を使用していること。(食材一覧リスト参照)
- ・家庭にある一般的な調理器具で作れること。
- ・調理工程が複雑でなく、料理が得意でない人でも作れること。

### 【注意事項】

- ・レシピ作成は2人分を想定し作成すること。
- ・受賞作品に関する一切の使用権は一般社団法人大人のダイエット研究所に帰属します。
- ・受賞作品を当ウェブサイトや出版物に掲載する際、弊所の判断により、文言などを一部修正する場合があります。
- ・応募作品に関して第三者との間にトラブルが生じた場合、当社は一切の責任を負いかねますのでご了承ください。
- ・レシピコンテストの応募に関する記載内容に同意の上ご応募ください。

### 【審査方法】

1次審査：専門家による書類審査。

2次審査：SNS投票（弊所公式 Facebook ページのいいね数）と、レシピ通り再現可能かどうか専門家による審査。（※SNS投票数と専門家による審査の合計点で決定）

最終審査：試作会を行い、専門家による審査投票で決定。

発表：2017年10月5日（木）のイベント会場で発表、各賞を授与。（※任意参加）

※1次審査、2次審査の結果は弊所ホームページ（otona-diet.jp）でお知らせします。

### 【審査基準】

- ・応募規定を順守していること。
- ・忙しい朝に適した美味しく健康的でズボラなレシピかどうか。

### 【その他】

受賞作品は各賞金の他、応募者の氏名とともに弊所ウェブサイトやその他関連する出版物に掲載させていただくことがあります。