第 33 回日本心臓リハビリテーション学会学術集会
レシピコンテスト応募書類

氏　　名	心リハ　花子	職　　種	管理栄養士
所 属 名	〇〇病院 栄養管理部		
電話番号	090-1234-5678	E-mail	aaaaaa@congre.co.jp

【応募レシピのタイトル（30 文字以内）】

おいしさそのまま塩分ひかえめ！～エビデンスで作る一杯～

【写真貼付】



献立作成の意図・PR メッセージ
（献立のアピールポイントを記入してください。）

レシピ表

材料(1 人前)	分量(g)	作り方
鶏むね肉(皮なし)	100	①鶏むね肉にこしょうと乾燥バジルをまぶす。
玉ねぎ	50	②フライパンにオリーブ油を熱し、鶏肉を両面こんがり焼く。
ブロッコリー	60	
ミニトマト	30	③玉ねぎは薄切りにし、ブロッコリー4．は小房に分けて茹でる。
レモン	10	
オリーブ油	3	④皿にご飯、鶏肉、野菜を盛り付ける。
こしょう	少々	仕上げにレモンを添え、食べる直前に絞る。
乾燥バジル	0.2	
ご飯	150	

栄養成分量	熱量(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩(g)
	480kcsl	31.0g	7.5g	0.8g