|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2022년 ㈜현대그린푸드 요리경연대회**  **참가 신청서**  ↓회색의 예시를 지우신 후 기재 | | | | | | | |
| **참가팀명** | | ***ex) 건강쿡커듀오*** | | | | | |
| **참**  **가**  **자** | **팀대표** | **성명** | ***홍길동*** | **생년월일** | ***901001*** | **성별** | ***남*** |
| **구분** | ***재학생*** | **학교/학과** | ***한국대학교/***  ***호텔조리학과*** |
| **휴대폰** | ***010-1234-1234*** | **E-Mail** | ***abc@naver.com*** | | |
| **팀원1** | **성명** | ***홍길동*** | **생년월일** | ***901001*** | **성별** | ***여*** |
| **구분** | ***-*** | **학교/학과** | ***한국대학교/***  ***호텔조리학과*** |
| **휴대폰** | ***010-1234-1234*** | **E-Mail** | ***def@naver.com*** | | |
| ※ 참가자 전원은 향후 진행되는 대회에 성실히 참여하며, 제출하는 서류의 내용이  추후 사실과 다른 것으로 확인될 시 수상이 취소 될 수 있음에 동의합니다.  ※ 본 대표자는 모든 팀원과 함께 2022년 ㈜현대그린푸드 요리경연대회에 적극  ※ 참여하도록 하겠습니다.  2022년 월 일    팀대표 **: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (서명/인)** | | | | | | | |
| **※ (첨부서류) 참가신청서 (메뉴별 조리법 포함)**  : 본 하위 페이지 모든 내용을 빠짐없이 기재, 저장 후 지원 시 파일로 첨부  ○ 접수기간 : 2022. 5. 9. (월) ~ 5. 26. (목)  ○ 문 의 처 : 현대그린푸드 경연대회 담당자 ☎ 031-525-2452, 2449 | | | | | | | |

[ 경연대회 메뉴별 조리법 ]

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **메인 요리 레시피** | | | |
| **메뉴명** | ***EX) 단백 건강 문어 삼겹 초 무침*** | | |
| **컨셉 및 메뉴 특징** | ***EX) 캠핑장에서 즐기는 한끼용 삼겹살 문어 초 무침으로 식대 대용으로 매우 좋은 메뉴, 맵기 조절에 따라 남녀노소 모두 취향저격*** | | |
| **요리 특징** | ***해산물의 염분을 최소화하기 위한 작업, 그리고 양념에 나트륨/당류의 사용을 급격히 줄이고, 재료 각각의 본연의 맛의 조화가 좋은 재료를 사용*** | | |
| **주재료(2인 기준)** | ***문어 400g , 삼겹살 200g 미나리 반 단, 오이 1 개, 양파 반 개 (고수 약간)*** | | |
| **총 재료비(2인 기준)** |  | | |
| **양념 및 조미료**  **(계량단위 : 컵, Ts 준수)** | ***고추가루 1 Ts, 고추장 1 Ts(해찬들 태양초고추장), 간장 1 Ts, 식초 3 Ts, 다진마늘 1 Ts, 후추 1 꼬집, 매실액 1 Ts, 설탕 0.5 Ts, 참깨 반 Ts*** | | |
| **사진 첨부** | ***완성사진*** | ***재료사진*** | |
| **2인분량 레시피**  **(조리방법 및 순서)** | ***※ 면밀한 심사를 위하여 6단계로 구체적 기재 요망***  *①* ***1cm정도 두께의 삼겹살을 굽고 손가락마디 정도로 자른 후 식힌다(구울때는 소금은 지양하고 후추만 뿌려 굽는다).*** | | ***조리사진*** |
| *②* ***물에 문어를 5분간 삶는다. (위생과 남아있는 염분을 최소화 하기 위해 가능한 깨끗이 씻은 후 삶는다.)*** | | ***조리사진*** |
| *③* ***문어를 건져 올리고 찬물 또는 얼음물로 헹궈 탄력을 유지하도록 한다.*** | | ***조리사진*** |
| *④* ***고추가루 1 Ts, 고추장 Ts, 간장 1 Ts, 식초 3 Ts,, 다진마늘 1 Ts, 매실액 1 Ts,, 설탕 0.5 Ts을 모두 넣고 잘 저어 준다. 30분 정도 아이스 박스나 시원한 곳에 두어 숙성을 시킨다.*** | | ***조리사진*** |
| *⑤* ***5cm 정도의 길이로 미나리를 자르고(물러진 이파리 부분은 제거한다), 비슷한 크기로 양파와 오이도 자른다.*** | | ***조리사진*** |
| *⑥* ***양념, 야채, 문어, 삽겹살 모두 보올에 넣어 잘 무친다. 마지막 통깨로 마무리 한다. 개인의 취향에 맞춰 고수를 첨가한다.*** | | ***조리사진*** |

[ 경연대회 메뉴별 조리법 ]

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **전채 or 디저트 요리 레시피** | | | |
| **메뉴명** | ***EX) 단백 건강 문어 삼겹 초 무침*** | | |
| **컨셉 및 메뉴 특징** | ***EX) 캠핑장에서 즐기는 한끼용 삼겹살 문어 초 무침으로 식대 대용으로 매우 좋은 메뉴, 맵기 조절에 따라 남녀노소 모두 취향저격*** | | |
| **요리 특징** | ***해산물의 염분을 최소화하기 위한 작업, 그리고 양념에 나트륨/당류의 사용을 급격히 줄이고, 재료 각각의 본연의 맛의 조화가 좋은 재료를 사용*** | | |
| **주재료(2인 기준)** | ***문어 400g , 삼겹살 200g 미나리 반 단, 오이 1 개, 양파 반 개 (고수 약간)*** | | |
| **총 재료비(2인 기준)** |  | | |
| **양념 및 조미료**  **(계량단위 : 컵, Ts 준수)** | ***고추가루 1 Ts, 고추장 1 Ts(해찬들 태양초고추장), 간장 1 Ts, 식초 3 Ts, 다진마늘 1 Ts, 후추 1 꼬집, 매실액 1 Ts, 설탕 0.5 Ts, 참깨 반 Ts*** | | |
| **사진 첨부** | ***완성사진*** | ***재료사진*** | |
| **2인분량 레시피**  **(조리방법 및 순서)** | ***※ 면밀한 심사를 위하여 6단계로 구체적 기재 요망***  *①* ***1cm정도 두께의 삼겹살을 굽고 손가락마디 정도로 자른 후 식힌다(구울때는 소금은 지양하고 후추만 뿌려 굽는다).*** | | ***조리사진*** |
| *②* ***물에 문어를 5분간 삶는다. (위생과 남아있는 염분을 최소화 하기 위해 가능한 깨끗이 씻은 후 삶는다.)*** | | ***조리사진*** |
| *③* ***문어를 건져 올리고 찬물 또는 얼음물로 헹궈 탄력을 유지하도록 한다.*** | | ***조리사진*** |
| *④* ***고추가루 1 Ts, 고추장 Ts, 간장 1 Ts, 식초 3 Ts,, 다진마늘 1 Ts, 매실액 1 Ts,, 설탕 0.5 Ts을 모두 넣고 잘 저어 준다. 30분 정도 아이스 박스나 시원한 곳에 두어 숙성을 시킨다.*** | | ***조리사진*** |
| *⑤* ***5cm 정도의 길이로 미나리를 자르고(물러진 이파리 부분은 제거한다), 비슷한 크기로 양파와 오이도 자른다.*** | | ***조리사진*** |
| *⑥* ***양념, 야채, 문어, 삽겹살 모두 보올에 넣어 잘 무친다. 마지막 통깨로 마무리 한다. 개인의 취향에 맞춰 고수를 첨가한다.*** | | ***조리사진*** |

[별첨] 계량 단위 표준을 위한 가이드

|  |
| --- |
|  |