|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2025년도 나트륨·당류 저감 요리경연대회  ‘혼밥 세계일주! 나만의 K-퓨전 건강 요리’ 참가 신청서 | | | | | | |
| **참가팀명** |  | | | | | |
| **팀대표** | **성명** | ***심청이*** | **소속/학교** |  | **성별** | ***여*** |
| **생년월일** | ***901205*** | **직업** |  |
| **휴대폰** | ***010-1234-1234*** | **E-Mail** | ***abc@naver.com*** | | |
| **주소** | ***서울특별시 중구 중동 11번지 좋은아파트 000동 000호*** | | | | |
| **팀원** | **성명** | ***홍길동*** | **소속/학교** |  | **성별** | ***남*** |
| **생년월일** | ***990105*** | **직업** |  |
| **휴대폰** | ***010-1234-0000*** | **E-Mail** | ***def@naver.com*** | | |
| **주소** | ***충북 청주시 흥덕구 오송읍 오송생명2로 187*** | | | | |
| 신청 경로 | | □ SNS(유튜브, 네이버, 인스타 등) □ 누리집(식약처, 식품안전나라 등) □ 지인  □ 기타(직접입력: ) | | | | |
| **참가자 전원**은 향후 진행되는 대회에 **성실히 참여**하며, 제출하는 서류의 내용이  추후 **사실과 다른 것으로 확인될 시** 수상이 취소될 수 있음에 **동의**합니다.  2025년 월 일  팀대표 **: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (서명/인)** | | | | | | |
| **※ (첨부서류) 1. 조리법 설명서 및 나트륨·당류 함량 산출 자료(Excel)**  **2. 유의사항 및 저작권 동의서**  **3. 개인정보 수집 및 이용 동의서**  ○ **접수기간 : 2025. 6. 9.(월) ~ 2025. 7. 25.(금) 18:00**  \* 신청서 이하 페이지 모든 내용을 빠짐없이 기재, 저장 후 요리대회 누리집에서 접수  ○ **서류제출 : 누리집(www.na2025.co.kr)**  ○ **문 의 처 : 운영 사무국 02-3456-2855 / minasu2025@gmail.com** | | | | | | |

※ 조리법 설명서 작성 전 작성방법(붙임 1,2)를 충분히 숙지 후 작성하여 주시기 바랍니다.

[조리법 설명서]

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **참가팀명** | | *세계 건강 대표팀* | | **요 리 명** | | *밀푀유 채소 웰링턴* | |
| **나트륨 함량**  **(1,300mg 이하)** | | 1089.5mg | | **당류 함량**  **(15g 이하)** | | 7.23g | |
| **요리 주제**  **(기존 요리)** | | *비프 웰링턴 - 영국의 요리 일종으로 소고기에 뒥셀\*과 퍼프 페이스트리로 겉을 싸서 오븐에 구워낸 요리*   * *Duxelles, 뒥셀 혹은 덕셀 (버섯과 샬럿을 수분을 날려가며, 볶은 소스 혹은 스프레드)* | | **창작 또는 변경 레시피** | | *소고기에 페이스트리를 배추로 변경하여 사용함으로 인해 배추의 단맛과 식감을 살리고, 페이스트리의 버터량을 줄여서 요리하였습니다.* | |
| **음식에 담긴 나의 이야기**  **(에피소드, 유래, 속담 등 200자 이내 기재)** | | *영국 유학 시절 친구가 집으로 초대하여 만들어 준 요리로, 저를 위해 손수 재료를 준비 요리하여 대접해 주는 친구를 보며, 힘든 시기 많은 위로를 받고 좋은 기억에 남아 지금도 제가 힘들 때 위로를 주는 음식이 되었습니다.* | | | | | |
| **나트륨·당류 저감팁메뉴 사진(첨부)** | | *덕셀 소스에 버터 대신 올리브유, 우유, 들깨가루를 활용 풍미와 고소함을 높이고, 소금 사용량을 줄였습니다.* | | | | *요리사진 첨부* | |
| **조리방법**  **(6단계 작성)**  **\* 조리시간 60분** | | **1.** *(재료준비) 표고버섯, 양파, 마늘은 다지고, 끓는 물에 배추를 데친다. 토마토는 껍질을 벗기고, 소고기는 키친타월로 핏물을 제거하고 두부는 물기를 제거한다.*  **2.** *팬에 올리브유(20g)을 두르고 손질한 표고버섯,양파(15g),마늘을 볶은 뒤 간장(15g), 들깨가루, 우유를 넣어 덕셀을 만들고 식힌다.*  **3.** *양파(20g)를 볶은 뒤 물을 붓고 토마토를 넣고, 중약불에서 15분 동안 끓여 갈고 간장(15g) 으로 간해 브라운 소스를 만든다.*  **4.** *소고기에 머스타드, 덱셀(30g)을 바르고 두부를 넣어 말아 감싸준 후, 달군 팬에 올리브유(20g)를 두르고 소고기를 굽고, 로즈메리를 넣어 고기에 향을 입힌다.*  **5.** *종이호일에 올리브유(20g)를 뿌리고, 데친 배추를 올린 후 위에 구운 고기와 덕셀(30g)을 올리고 돌돌 말아 에어프라이어에 200℃, 10분간 굽는다.*  **6.***접시에 웰링턴을 담고 여분의 덕셀, 브라운 소스를 올리고 마무리한다.* | | | | | |
| **재료명 및 분량**  **(1인 한 끼 기준)**  **\* 칸 추가 가능**  \* 나트륨·당류 함량 산출 excel 파일과 일치하게 작성해 주세요. | **No.** | **재료명** | **분량** | | **나트륨**(mg) | | **당류**(g) |
| **1** | *배추* | *200g* | | *18* | | *-* |
| **2** | *소고기* | *200g* | | *110* | | *-* |
| **3** | *표고버섯* | *20g* | | *0.4* | | *-* |
| **4** | *두부* | *150g* | | *1.50* | | *0* |
| **5** | *머스타드 소스(제조사)* | *17g* | | *106.93* | | *3.40* |
| **6** | *마늘* | *10g* | | *0.3* | | *-* |
| **7** | *양파* | *35g* | | *1.05* | | *-* |
| **8** | *토마토* | *200g* | | *4* | | *-* |
| **9** | *흰우유* | *60g* | | *24* | | *-* |
| **10** | *들깨가루* | *30g* | | *0* | | *0* |
| **11** | *올리브유* | *60g* | | *0* | | *0* |
| **12** | *간장* | *15g* | | *945* | | *0.6* |
| **13** | *로즈마리* | *2잎=10g* | | *5* | | *-* |
| **합계** | ***-*** | ***997*** | | *1216.18* | | *4* |

\* 시판 제품(머스타드 소스 등) 사용 시 제품명을 정확하게 작성해주시기 바랍니다.

[나트륨·당류 함량 산출 자료(Excel)]

※별도 첨부된 Excel 파일 작성해 주시기 바랍니다.※

|  |
| --- |
| 텍스트, 번호, 스크린샷, 폰트이(가) 표시된 사진  AI 생성 콘텐츠는 정확하지 않을 수 있습니다. |
| **<1 시트> 나트륨·당류 작성 예시를 참고해 주시기 바랍니다.** |
| 텍스트, 스크린샷, 번호, 폰트이(가) 표시된 사진  AI 생성 콘텐츠는 정확하지 않을 수 있습니다. |
| **<2 시트> 작성(양식)의 표시된 칸을 채워 한글파일과 함께 제출해 주시기 바랍니다.** |

붙임 1. 경연대회 개요 및 서류 작성방법 안내

|  |
| --- |
| 2025년도 나트륨·당류 저감 요리경연대회  **‘혼밥 세계일주! 나만의 K-퓨전 건강 요리’** |

※ 음식의 기준 중량은 1인 한 끼 분량으로, 별도의 기준이나 제한은 없습니다.

**◎ 경연 내용**

1) 내용 : 1인 가구를 위한 맛과 건강을 더한 ‘나트륨‧당류 저감 **‘퓨전 일품요리’** 경연

2) 메뉴 : k-푸드와 세계요리를 퓨전한 일품요리

① ‘k-푸드’와 ‘세계요리’ 퓨전 일품요리 제시

② 나트륨‧당류 저감 조리법 제시

③ 영양적인 균형을 고려하여 구성

**◎ 심사 방법**

1) 예선 : 전문가들의 서면 심사를 통해 **본선 진출 10팀 선발**

2) 본선 : 현장 요리경연대회를 통한 **최종 평가**

\* **본선 진출팀(10팀)**은 출품한 메뉴 레시피를 소개하는 3분 이내 분량의 발표 준비

\*\* 발표 방법: PPT 발표

**◎ 심사 기준**

1) 예선 : 창의성, 작품성, 활용성, 주제적합성, 레시피 완성도, 스토리텔링

2) 본선 : 대중화 가능성, 맛, 외관, 레시피 일치성, 영양적 완성도, 위생

**◎ 레시피 필수 구성요소**

1) **조리 방법 및 순서는 6단계로 작성(필수)**

\* 조리순서는 합치거나 세분화하여 최대한 6단계로 작성

2) 재료의 사용량은 **(별첨) 자료의** **계량 단위로** 표준화하여 작성

3) 양념, 소스 등 별도 시판 제품 사용 시 제품명 기재

ex) 해찬들 태양초 고추장, 오뚜기 1/2칼로리 마요네즈

[별첨] 계량 단위 표준을 위한 가이드

※ 레시피 작성 시 아래의 계량단위로 작성해주세요.

|  |
| --- |
| 과일, 음식, 디저트, 스크린샷이(가) 표시된 사진  AI 생성 콘텐츠는 정확하지 않을 수 있습니다. |

붙임 2. 식품안전나라 식품영양성분DB 사용방법 안내

|  |  |
| --- | --- |
| 텍스트, 스크린샷, 폰트, 번호이(가) 표시된 사진  AI 생성 콘텐츠는 정확하지 않을 수 있습니다. | 텍스트, 웹사이트, 웹 페이지, 온라인 광고이(가) 표시된 사진  AI 생성 콘텐츠는 정확하지 않을 수 있습니다. |
| 인터넷에 **식품영양성분 데이터베이스** 검색 | 찾는 재료의 **식품명** 검색 |
| 텍스트, 소프트웨어, 번호, 스크린샷이(가) 표시된 사진  AI 생성 콘텐츠는 정확하지 않을 수 있습니다. | 텍스트, 번호, 소프트웨어, 폰트이(가) 표시된 사진  AI 생성 콘텐츠는 정확하지 않을 수 있습니다. |
| 식품명 상세사항 확인  (예: 머스타드소스, 제조사명) | 재료의 분량을 레시피에 맞게 g 변경 |
|  | |
| **나트륨·당류 함량(Excel) 파일 예시** | |