

제 1회
걸그룹
식단레시피
공모전

2015.4.6^월 - 6.8^월

상상의원 진료내용 비만클리닉
Girl-Group Food Recipe Contest
걸그룹 식단 레시피 공모전

상상의원
걸그룹식단
Recipe
공모전
500

상상의원 진료내용 비만클리닉

다이어트 식단에 달콤한 상상을 더하다! 걸그룹 식단 레시피 공모전



제1회 상상의원 비만클리닉 걸그룹 식단 레시피 공모전

레시피 공모전 안내문

공모기간 : 2015. 04. 06 (월) - 06. 08 (월)

모든 레시피는 **300kcal 이내의 레시피**여야 합니다.

공모내용

두부 1모 혹은 계란 2개로 만들 수 있는
300kcal 이내의 요리 레시피

공모대상

건강한 식단 & 다이어트 식단에 관심있는 남녀노소 누구나!

공모기간

2015년 4월 6일(월) - 6월 8일(월)

참여방법

재료 / 조리 방법 / 조리시간 이 명기된 조리과정 사진 과 완성 사진이 들어간
레시피를 신청서에 작성 후 이메일 접수 등록
sangsangmpl@naver.com (출품수는 제한 없으나 중복 수상 불가)

수상자발표

2015년 6월 22일 (월)
- 수상자 발표 및 시상일정은 사정에 의해 변경될 수 있으며
변경 시 홈페이지를 통해 공지합니다.
(시상식 일정은 별도 공지 및 개별통보합니다.)

유의사항

- 접수된 레시피는 반환하지 않습니다.
- 수상자 발표 이후 출품 취소 불가능합니다.
- 당선 된 레시피의 소유권은 상상의원비만클리닉으로
귀결되오니 꼭 숙지하시기 바랍니다.
- 제출된 레시피가 타 소유의 저작권 등 분쟁 발생 시
모든 법적 책임은 응모자에게 있습니다.
- 대회 일정 및 시상 내역은 사정에 의해 변경될 수 있습니다.
- 상금 수상에 대한 제세공과금 (4.4% 현금)을 당선자 본인
부담으로 차감 후 지급됩니다.

※ 출전작품 주의사항

- 레시피 칼로리 300kcal 이내
- 레시피는 총 4개이며, 4개 레시피를 초과하여
제출 시 **가산점이 부여됩니다.**
- 두부 1모 또는 계란2개를 이용한 300Kcal 이내의 레시피
- 주재료는 두부 1모 / 계란2개 (음식의 종류는 제한없음)
- 주재료보다 부재료를 많이 사용하는 레시피는 참여 불가능
- 신청서를 다운받아 작성 후 메일로 접수 등록
- 이미지 등록시 3MB이하 등록, 수상 시 원본 파일 제출
- 레시피 과정은 텍스트로 등록
- 출품 수는 제한이 없으나 중복 수상 불가능
- 조리방법(굽기, 튀기기, 찌기, 수비기 등)에 대한 제한은 없음
- 계량법은 제공해주는 계량법에 맞춰 레시피를 제공할 것

접수문의

공모전 관련 문의는 모두 **메일 문의만 가능** 합니다.
궁금하신문의는 **sangsangmpl@naver.com** 메일로
문의하셔야 하며 원내로 전화하셔도 문의에 대한 답을
드릴 수 없는 점 양해 부탁드립니다.

공모전접수

이메일 접수 : **sangsangmpl@naver.com**
이메일 제목 : **걸그룹레시피_이름_작품명**으로 접수합니다.
(ex) 걸그룹레시피_김모모_두부요리)

심사방법

예비심사 공모전 부합여부 확인, 작품 수 제한 없음
본 심사 입선 작품 선정 및 순위 결정

심사기준

주제부합성, 작품성, 참신성, 활용가치(홍보)등 심사
-간단한 레시피에는 가산점을 부여합니다.

참여기준

공모전 참여는 꼭 공모안내문 확인 하시기 바랍니다.
-레시피 참여안내 / 출품작 안내 / 접수문의 안내 사항은
필수항목이므로 꼭 안내항목은 지침을 하셔야 되는 점
양해 부탁드립니다.



제1회 상상의원 비만클리닉 걸그룹 식단 레시피 공모전

레시피 공모전 안내문

공모기간 : 2015. 04. 06 (월) - 06. 08 (월)

모든 레시피는 **300kcal 이내의 레시피**여야 합니다.

시상내역

수상자발표 2015년 6월 22일(월)

구 분	입상 작품수	상 금
대 상	1 명 (레시피 5개이상)	상장 및 상금 200만원
최우수상	1 명 (레시피 4개이상)	상장 및 상금 100만원
우수상	2 명 (레시피 4개이상)	상장 및 상금 50 만원
특별상	5 명 (레시피 4개이상)	상금 10 만원
입 선	10 명 (레시피 4개이상)	상금 5 만원

밥숟가락 계량 법



한 숟가락 (1)



반 숟가락 (0.5)



1/3 숟가락 (0.3)

계량방법

계량법은 이밥차 어플 계량법 및 레시피 어플 계량법을 참고하여 표기한 계량법에 기준에 따라 레시피에 참고해 주시기 바랍니다.

접수문의

공모전 문의는 메일문의만 가능합니다. [sangsangmpl@naver.com] 으로 문의

이메일 접수 : sangsangmpl@naver.com

이메일 제목 : 걸그룹레시피_이름_작품명으로 접수합니다.

(ex : 걸그룹레시피_김모모_두부요리)

종이컵 계량 법



한컵 가득 (1컵=180ml)



반 컵 (1/2컵=90ml)



1/3 컵 (1/3컵=60ml)

01

주재료를 사용해 레시피를 만든다. 사진 찰카찰카!!

02

신청서를 다운로드하여 작성한다!!

03

메일로 접수한다 !!

04

당첨 후 원본파일을 제공한다!



레시피에 달콤한 상상을 더 해주세요!

다이어트 식단으로 적합한 레시피여야 하며 주재료가 메인이어야 하고, 부재료가 주재료보다 많은 레시피의 경우는 참여 불가능합니다. 플레이팅의 경우는 화려하지않고 심플한 플레이팅을 선호합니다. 또한 레시피의 종류가 다양하고(갯수가 많을 경우) 만드는 방법이 쉬운 경우 가산점과 1등 수상확률이 높아집니다.

- 시상식 불참시 수상이 취소 됩니다.

- 취지에 적합한 작품이 없을 경우 수상자 수가 공고내용과 달라질 수 있습니다.