

〒	都 道 市 区		府 県 郡
	ご住所		
フリガナ	お名前		年齢
電話番号	-		

山折り

104-0045

東京都中央区築地3-7-10 JS築地ビル5F (株)アルファネット区

「インスタントラーメン  
オリジナル料理コンテスト」事務局に

お手数ですが  
郵便料金の  
切手を  
お貼りください

山折り



審査により次の賞を選考し、表彰及び副賞を贈呈します。

<p><b>最優秀賞</b> ギフトカード 5万円分 インスタントラーメン 3ヶ月分</p>	<p><b>優秀賞</b> ギフトカード 3万円分 インスタントラーメン 3ヶ月分</p>
--	---

**応募方法** 裏面の応募用紙にご記入のうえ、折り線---にならって封筒にして送ってください。

※その他、多数賞品を準備しています

# 第23回 大会

## インスタントラーメン オリジナル料理 コンテスト

一般社団法人日本即席食品工業協会は今年も、  
即席めんの特徴である“簡単・便利!”を活かしたアイデアレシピを募集します。  
「即席めん部門」「カップめん部門」それぞれの特徴を最大限活かした  
超絶簡単! なレシピをお待ちしています。

**応募期間**  
2024. 11/1 [Fri] ~ 11/30 [Sat]

👉 2部門共通の募集テーマ  
このアイデアレシピを **真似してみたい! 作ってみたい!**

**即席めん部門** インスタントラーメンを使って、  
みんなを笑顔にする簡単レシピ! **制限時間20分**

**カップめん部門** お湯を注ぐだけじゃ、つまらない!  
ひと手間加えて超絶うまいマイラーメン! **制限時間10分**

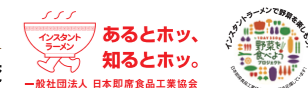
応募資格: どなたでも応募可能です。  
応募期間: 2024年11月1日(金)~11月30日(土)必着  
応募方法: 応募用紙に記入の上、写真を添付して郵送で応募してください。  
応募用紙はホームページからダウンロードしてください。(右のQRからアクセスできます)  
一人で両部門への応募や複数レシピの応募も可能です。

応募先: 〒104-0045 東京都中央区築地3-7-10 JS築地ビル5F  
「インスタントラーメン オリジナル料理コンテスト」事務局  
問い合わせ先:[メール] original@instantramen-event.jp

コンテストの詳細はこちらをチェック!!

ご応募いただいたレシピは、ホームページ、SNSにてご紹介させていただく場合がございます。

主催: 一般社団法人日本即席食品工業協会 インスタントラーメン ナビ 検索 後援: 公益社団法人日本栄養士会、服部栄養専門学校



「手軽に簡単調理」  
第22回大会  
インスタントラーメンオリジナル料理コンテスト



「第22回大会インスタントラーメンオリジナル料理コンテスト」を服部栄養専門学校で開催しました。本イベントは「このアイデアレシピを真似してみたい!作ってみたい!」をテーマに、即席めんの特徴である「簡単・便利!」を体現するアイデアレシピを競うコンテストとなります。今回は従来の「即席めん部門」に加え「カップめん部門」を新設し、全国応募総数566作品から選ばれた12名が決勝大会に出場しました。



最優秀賞  
汁なし!  
簡単チュモツパ風  
まぜそば

● 審査員特別賞(即席めん部門)



~健康志向を高めよう!~  
長生きじゅうねん塩ワントン麺



優秀賞  
~あさりバター香る~  
みかん塩ラーメン

● 審査員特別賞(カップめん部門)



さっぱり豆腐がけそば



優秀賞  
アジアン  
おろしヌードル

● インスタントラーメンナビ賞



どえりゃあ おいseaじゃん  
クラムチャウダーラーメン

第22回大会の様子はこちらからをチェック!! ➡



応募用紙 (必ず作品の写真を添付してください)

参加部門  即席めん部門  カップめん部門 ※必ずどちらかにチェックしてください

ふりがな		年齢		学校名	
氏名					
住所				学科・サークル名	
電話番号 または e-mail				学年	

※確実に連絡が取れる連絡先をご記入ください。

※学校からの応募の場合、学校の住所と電話番号を記入のうえ、学校名、学科、学年もお書きください。

料理のタイトル		調理時間 (2人分)	分	※即席めん部門は20分以内(2人分) ※カップめん部門は10分以内(2人分) (食材や調理器具の確認、食材を洗う時間を除く) 調理時間が規定の時間を過ぎると減点対象となります。
---------	--	------------	---	---

材料(2人分) ※JASマーク付きのインスタントラーメンを使用してください(即席うどん、即席そば、即席焼きそばも含まれます)。  
※スープと麺は、どちらも1人につき必ず半分以上使用してください。

インスタントラーメンのメーカー・商品名

インスタントラーメンのメーカー・商品名

作り方 ※添付スープの使用方法を明記してください。	レシピのPRポイントは?
	● ● ●
料理の完成イメージがわかるような写真を「 <input type="checkbox"/> 」枠内に貼ってください。	

※審査ポイント「真似してみたい!作ってみたい!」と思えるかを見て審査します。  
◆決勝大会:2025年2月16日(日)11:00~15:00(予定) ◆大会会場:服部栄養専門学校 東京都渋谷区千駄ヶ谷 5-25-4

『インスタントラーメンオリジナル料理コンテスト』応募規約  
●主催する一般社団法人日本即席食品工業協会では、プライバシーポリシーに則り、応募者の個人情報の取り扱い・管理を徹底いたします。●応募者の個人情報は当コンテストの審査・連絡および発送のみに利用します。  
●受賞者の住所(都道府県まで)・学校名・氏名・学年・作品などをメディアやイベントを通じて公表させていただくことがあります。●大会の様子はテレビ、雑誌、新聞等で紹介されることがあります。  
主催/一般社団法人日本即席食品工業協会 [インスタントラーメンナビ] 後援/公益社団法人日本栄養士会、服部栄養専門学校