

ほんおう ぼようし ひつよう じこう きにゆう き と りょうり しゃしん え どうふう おう ぼ
本応募用紙に必要事項をご記入のうえ切り取り、お料理の写真または絵を同封してご応募ください。

りょうり か なまえ
■お料理についてお書きください。※オリジナル「わが家のおいしいごはん」の名前をおしえてね!

※メニューは3～5品程度を目安としてください。
なお上限は5品になります。

りょうり なまえ
お料理の名前

しな かず しな
品数: 品

フリガナ お子さま の氏名	せい べつ 性別 おとこ おんな 男 女	フリガナ がっこうめい 学校名 しょうがっこう 小学校 がくねん 学年	※学校で取りまとめてご応募の場合のみご記入ください。 ご担当 がっこうでんわばんごう 学校電話番号 ()
フリガナ 保護者 の氏名	せい べつ 性別 おとこ おんな 男 女	じゅうしょ ご住所 〒	
でんわばんごう 電話番号 ()		りょうり かいしゃ ご利用のガス会社	

■ご応募のきっかけについてお書きください。(下記に○印をお付けください)

- ① しょうがっこう (ポスター けいじ) ② しょうがっこう (がっこう かい) ③ ともだち (し あ)
④ その他()

ご記入いただいた個人情報は、本事業とイベント情報のご案内などに使用させていただく場合があります。

わが家ならではの工夫 (ざいりょう つく かた ふう
材料や作り方で工夫したポイントなど)

- ① できあがり (しゃしん え ひつす) 写真または絵(必須)
② おや (いっしょ りょうり) をしている (しゃしん え にんい) 親子で一緒に料理をしている写真または絵(任意)

りょうり こさま かんそう
料理をしたお子様の感想

ざい りょう ぶん りょう にん ぶん かく りょう り ばん ごう ふ か じょうげん ひん もく ちゅうい
材料と分量(4人分)※各料理に番号を振って書いてください。なお、上限は5品目になりますのでご注意ください。

つく かた ちょうり こさま おこな こうてい こさま おこな こうてい かく
作り方(レシピと調理のポイント・お子様が行う工程)※お子様が行う工程は□で囲ってください。

かく りょう り ばん ごう ふ か じょうげん ひん もく ちゅうい
※各料理に番号を振って書いてください。なお、上限は5品目になりますのでご注意ください。

コピー可

※書ききれない場合や応募用紙が足りなくなった場合は、この用紙をコピーするか市販の便せんなどにお書きください。
※書きもれが多く見られる場合や応募条件を満たさない作品は、参加賞の対象外となる場合がございます。

<保護者や先生の方へ>

全国親子クッキングコンテストは親子で一緒に調理することで、コミュニケーションを育み、料理の楽しさ、食への関心を高めるきっかけを作るためのイベントです。低学年で、まだ子どもと一緒に料理を作る習慣がないご家庭なども、お気軽に応募ください。

応募用紙〔記入方法と上手な書き方〕

- 左記の応募用紙をキリトリ線で切り取ってご活用ください。
- 多数応募するときなどは、応募用紙をコピーしてお使いください。※書ききれない場合は、他の用紙にお書きいただいても結構です。
- 応募用紙は公式ホームページからもダウンロード可能です。

<公式ホームページ <https://www.gas.or.jp/shokuiku/>>

審査基準～審査委員はこんな所を見てるよ～

- ①親子で楽しく料理できるメニュー
- ②メニューのバランスが良い(主食・主菜・副菜や栄養)
- ③わが家ならではの工夫がしてある
- ④ガスならではの調理方法で作っている
- ⑤エコへの配慮を意識している

評価アップのポイントはコレ!

- ・食べる人への思いやりが感じられる
- ・地産地消の食材を使っている
- ・食材の組合せや味付け、見た目などに独自性がある
- ・ガスならではの火力の強さを生かした方法(炒、炙、煮、焼、蒸)で調理している
- ・食材を無駄にせず有効に使用している など

1 料理の名前

自由なイメージで名前をつけてください。

2 名前欄

書き忘れの無いようにご記入ください。

3 品数

メニューは上限5品目になります。

7 主な材料と分量

料理に番号を振ってください。材料の組み合わせや栄養のバランスなどを審査委員はチェックしますので、具体的にお書きください。

〇〇〇大会 事務局記入欄

<保護者や先生の方へ>
全国親子クッキングコンテストは親子で一緒に調理することで、コミュニケーションを育み、料理の楽しさ、食への関心を高めるきっかけを作るためのイベントです。低学年で、まだ子どもと一緒に料理を作る習慣がないご家庭なども、お気軽に応募ください。

本応募用紙に必要事項をご記入のうえ、お料理の写真または絵を同封してご応募ください。

■お料理についてお書きください。※オリジナル(わが家のオリジナル)の名前をおしえてね! ※メニューは3～5品程度を各自として下さい。なお上限は5品目になります。

お料理の名前 なかよし親子のカフェランチ 品数: 4品

フリガナ (リヨウリ) <u>イロウ</u>	性別 <u>男</u>	フリガナ (リヨウリ) <u>イロウ</u>	※学校で取りまわってご応募の場合のみご記入ください。
お子さまの氏名 <u>料理 一郎</u>	性別 <u>男</u>	フリガナ <u>料理</u>	学校名 <u>小学校 4 学年</u>
フリガナ (リヨウリ) <u>サキコ</u>	性別 <u>女</u>	ご住所 〒 <u>123-0000</u>	学校電話番号 ()
保護者の氏名 <u>料理 幸子</u>	性別 <u>女</u>	〇〇区 〇〇町 〇〇〇	
電話番号 <u>000 (000) 0000</u>	ご利用のガス会社 <u>〇〇〇</u>		

■ご応募のきっかけについてお書きください。(下記に○印をお付けください)
①小学校(ポスター掲示) ②小学校(学校での課題) ③友達・お知り合いからすすめられた ④その他()

ご記入いただいた個人情報、本事業とイベント情報のご案内などに活用させていただきます(場合があります)。

材料と分量(4人分) ※各料理に番号を振って書いてください。なお、上限は5品目になりますのでご注意ください。

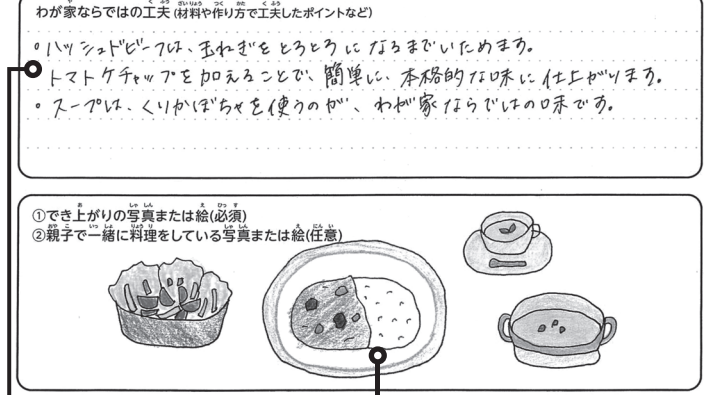
① <パスタソース> ・玉ねぎ 300g ・小麦粉 大さじ2 ・トマトケチャップ 80g ・ウスターソース 小瓶2 ・チキンソープ 200g ・牛肉 250g ・ゴシキム ・油 小瓶	② <くりかぼちスープ> ・くりかぼち 350g ・玉ねぎ 1c ・チキンソープ 300g ・牛乳 200g ・生クリーム 100g ・油 小瓶	③ <パコサラダ> ・パコイン 60g ・アチコト 20g ・レタス 2まい ・パプリカ 1c ・塩 小瓶 ・コショウ 小瓶 ・パプリカソース 20g ・オリーブ油 大さじ2	④ <牛乳プリン> ・玉子 ・牛乳 ・生クリーム ・シロップ
---	--	---	--

作り方(レシピと調理のポイント・お子様が行う工程) ※お子様が行う工程は□で囲ってください。
※各料理に番号を振って書いてください。なお、上限は5品目になりますのでご注意ください。

① <パスタソース> ① 鍋に油を入れて熱し、ウスターソースと玉ねぎをいれ炒める。	② <くりかぼちスープ> ① 鍋に油を入れて熱し、ウスターソースと玉ねぎをいれ炒める。	③ <パコサラダ> ① フライパンに油を熱し、細切りにパコインをいれ炒める。	④ <牛乳プリン> ① 玉子をあねだてる。
②①に、小麦粉・トマトケチャップを加えて混ぜる。しばらく加熱したらウスターソースとチキンソープを加えて煮る。	② チキンソープを加えて煮る。	② アチコト、レタス、パプリカを食べやすい大きさに切る。器に盛る。	② 牛乳・生クリームを加え、さらにあねだてる。
③②に牛肉を加え、あくを取りながら煮る。	③ ミキサーにかき混ぜる。	③②の①を加え、塩・コショウ、パプリカソース、オリーブ油を加える。	④ 器に流し入れて煮る。
④ 牛乳・生クリームを加え、器に盛る。			④ ミントをかき混ぜる。

わが家ならではの工夫(材料や作り方、工夫したポイントなど)

・パスタソースは、玉ねぎをじっくり炒めたいため、トマトケチャップを加えることで、簡単に本格的な味に仕上がります。
・スープは、くりかぼちを使うのが、わが家ならではの味です。



料理をしたお子様の感想

野菜を切るのは、まん張りに切ると、手に切れてうれしかった。
お母さんと協力しながら、おいしく作れてよかった。

4 わが家ならではの工夫

ふるさとの味・秘伝のアイデアなど、どんどんアピールしてください。

5 でき上がりのイメージ

料理の仕上げ具合や盛り付けなどのイメージを写真や絵で。

6 お子様の感想

実際に調理してみた感想を、自由にお書きください。

8 料理の作り方

料理に番号を振ってください。手順や工程などを文章や絵などでできるだけ分かりやすく表現してください。お子様がを行う工程は□で囲ってください。

コピー可 ※書ききれない場合や応募用紙が足りなくなった場合はこの用紙をコピーするが市販の便せんなどにお書きください。 ※書きもれが多く見られる場合や応募条件を満たさない作品は、参加賞の対象外となる場合がございます。