

<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 <http://www.gas.or.jp/shokuiku/>>



## 審査基準～審査委員はこんな所を見てよ～

- ① わが家ならではの工夫がしてある
- ② メニューのバランスが良い (主食・主菜・副菜や栄養)
- ③ ガスならではの調理方法で作っている
- ④ 親子のチームワークが良い



## 評価アップのポイントはコレ!

- ① 地産地消の食材を使っている
- ② わが家ならではの調理法がある
- ③ ガスを有効に使ったメニューである
- ④ 食べる人への思いやりが感じられる 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

メニューの上限は5品目です。

### 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。

東邦ガス予選大会 事務局記入欄

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。

■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」はんの名称をおしえてね! ※メニューの上限は5品目です。

お料理の名前 とうろく王様ごはんのハッシュドビーフ、くりがほしスープ、ペーコンサラダ、オムレツ

品数: 4品

フリガナ リョウリ イチロウ	フリガナ リョウリ
お子さまの氏名 米斗王 一郎	お担当名 米斗王 一郎
フリガナ リョウリ サチコ	フリガナ リョウリ
お保護者の氏名 米斗王 幸子	お住所 〒123-0000
フリガナ リョウリ	フリガナ リョウリ
お保護者の氏名 米斗王 幸子	お電話番号 000 (000) 0000
フリガナ リョウリ	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 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使用させていただきます。

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	②	③	④
ハッシュドビーフ	くりがほしスープ	ペーコンサラダ	オムレツ
・玉ねぎ 300g	・くりがほし 350g	・ペーコン 60g	・玉子 1
・小麦粉 大さじ2	・小麦粉 10g	・かつお節 20g	・オムレツ 2
・トマトケチャップ 80g	・オリーブオイル 30g	・レタス 2まい	・オムレツ 2
・マスタードソース 小さじ2	・オムレツ 2枚	・パプリカ 1こ	・生クリーム
・オリーブオイル 20g	・生クリーム 100g	・塩 少々	・シント
・牛肉 450g	・油 少々	・こしょう 少々	・パルメザンチーズ 20g
・ごはん 少々	・油 少々	・パルメザンチーズ 20g	・オリーブオイル 大さじ2

わが家ならではの工夫 (材料や作り方で工夫したポイントなど)

・ハッシュドビーフは、玉ねぎをとうろくにすることで、味がマイルドになります。

・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、くりがほしを使うのが、わが家ならではの味です。

でき上がりの写真または絵

誰に食べてもらいたいかなど

火曜で野菜をつくらせるおじいちゃんとおばあちゃん。

作り方 (レシピと調理のポイント) ※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	②	③	④
ハッシュドビーフ	くりがほしスープ	ペーコンサラダ	オムレツ
① 玉ねぎをみじん切りにして、油で炒める。	① 玉ねぎをみじん切りにして、油で炒める。	① パプリカを洗って、食べやすい大きさに切る。	① 玉子を溶かす。
② トマトケチャップを加えて、煮詰める。	② 小麦粉を水で溶かして、スープに加える。	② レタスを洗って、食べやすい大きさに切る。	② 塩を加えて、かき混ぜる。
③ マスタードソースを加えて、混ぜる。	③ 小麦粉を加えて、とろみをつける。	③ パプリカを加えて、混ぜる。	③ 塩を加えて、かき混ぜる。
④ 牛肉を加えて、煮込む。	④ 小麦粉を加えて、とろみをつける。	④ 塩を加えて、混ぜる。	④ シントを加えて、混ぜる。
⑤ 牛肉を加えて、煮込む。	⑤ 小麦粉を加えて、とろみをつける。	⑤ 塩を加えて、混ぜる。	⑤ シントを加えて、混ぜる。
⑥ 牛肉を加えて、煮込む。	⑥ 小麦粉を加えて、とろみをつける。	⑥ 塩を加えて、混ぜる。	⑥ シントを加えて、混ぜる。

**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  
料理の仕上がり具合や  
盛り付け方などのイメージを  
写真や絵で。

**6** 誰に食べてもらいたいかなど  
おじいちゃんやおばあちゃん  
などその理由もお書きください。

**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出来る  
だけ分かりやすく表現してください。

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例は、参加費の対象外となる場合がございます。

ざいりょう ふんりょう にんぶん かくりょうり ほんごう 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 ちゅうり かくりょうり ほんごう ふ か じょうげん ひんもく ちゅうい  
作り方(レシピと調理のポイント) ※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。

ほんおう ぼ よう し ひつよう し ごう 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 や 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!

※メニューの上限は5品目です。

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。 たんとうめい ご担当名 がっこうでんわばんごう 学校電話番号 ( )
フリガナ ..... ほごしゃ 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 がいしゃ 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(材料や作り方で工夫したポイントなど)

でき上がりの写真または絵

誰に食べてもらいたいかなど