

ほんおう ぼ ようし ひつよう じ こう きにゆう き と りようり 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。

りようり 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。

りようり なまえ  
**お料理の名前**

しな かず しな  
**品数: 品**

フリガナ おひつよう おとうさん 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 どうめい 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 ほごしゃ 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 ( )		りよう 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 (ポスター掲示)    ② しょうがっこう (学校での課題)    ③ ともだち (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)

.....

.....

.....

.....

① できあがり (写真または絵) (必須)

② おやこ (親子で一緒に料理をしている写真または絵) (任意)

りようり こさま かんそう  
**料理をしたお子様の感想**

.....

.....

.....

さいりょう ぶんりょう にんぶん かりょうり 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 ちょうり こさま おこな こうてい こさま おこな こうてい かこ  
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。

かりょうり ほんごう 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、まだこ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、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、まだこ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品程度を自分で決めてください。なお上限は5品目になります。

お料理の名前 なかなよし親子のカフェ風ランチ 品数: 4品

フリガナ <u>りょうり いちろう</u>	性別 <u>男</u>	フリガナ <u>りょうり</u>	性別 <u>男</u>
お子さまの氏名 <u>料理 一郎</u>	年齢 <u>5</u>	学校名 <u>料理 小学校</u>	ご担当名 <u>料理 一郎</u>
フリガナ <u>りょうり さちこ</u>	性別 <u>女</u>	ご住所 〒 <u>123-0000</u>	ご電話番号 <u>000-0000-0000</u>
保護者の氏名 <u>料理 幸子</u>	年齢 <u>30</u>	〇〇区〇〇町〇〇〇	ご所属のガス会社 <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( )

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 <ハッシュドビーフ> ・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 100g ・チキンソテー 200g ・牛肉 250g ・コンソメ 1パック ・油 少々	② <くりかぼちゃスープ> ・くりかぼちゃ 350g ・玉ねぎ 1個 ・チキンソテー 300g ・牛乳 200g ・塩 少々 ・油 少々	③ <パコサラダ> ・パコイン 60g ・アヒート 20g ・レタス 2玉 ・パセリ 10g ・塩 少々 ・こしょう 少々 ・パコインソース 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 ・ミント
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------

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、玉ねぎをしっかりと炒めることで、  
 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、くりかぼちゃを使うのが、わが家ならではの味です。

① でき上がりの写真または絵(必須)  
 ② 親子で一緒に料理をしている写真または絵(任意)

料理をしたお子様の感想

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

作り方(レシピと調理のポイント・お子様が行う工程) ※お子様がを行う工程は□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 <ハッシュドビーフ> ① 鍋に油を入れて熱くする。玉ねぎを炒める。	② <くりかぼちゃスープ> ① 鍋に油を入れて熱くする。くりかぼちゃと玉ねぎを炒める。	③ <パコサラダ> ① フライパンに油を熱くする。パコインを炒める。	④ <牛乳プリン> ① 玉子を溶かす。
②③④に小麦粉・トマトケチャップを加えて混ぜる。しばらく火を止めたままウスターソース・チキンソテーを加えて煮る。	② チキンソテーを加えて、よく混ぜる。	② アヒート、レタス、パセリを混ぜ合わせる。大きめに切る。器に盛る。	② 牛乳・生クリームを加え、さらに溶かす。
③④に牛肉を加え、よく混ぜる。	③ ミキサーにかき混ぜる。	③④①を加えて、塩・こしょう・パコインソース・オリーブ油を加える。	④ ミントをかき混ぜる。

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箋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。

### 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

料理の仕上がりが良く盛り付け方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出来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。