

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。

お料理の名前

品数： 品

フリガナ お子さま の氏名	性別 男 女	フリガナ がっこう名 学校名	小学校 学年
フリガナ 保護者 の氏名	性別 男 女	ご住所 〒	
電話番号 ()		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)

- 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

ざいりょう ぶんりょう 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。

かくりょうり 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、入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/cooking/contest15/chiba.html>>



審査基準 ~審査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
- ・ 千産千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、蒸、焼、煮) 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。

全国親子クッキングコンテスト ○○○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 **なかよし親子のカフェ風ランチ** 品数: **4品**

フリガナ リョウリ	イサロウ	フリガナ リョウリ	
お子さまの氏名	料理 一郎	フリガナ リョウリ	料理
フリガナ リョウリ	サチコ	ご住所 〒	123-0000
保護者の氏名	料理 幸子	〇〇区	〇〇町 〇〇〇
電話番号	000 (000) 0000	ご利用のガス会社	〇〇〇〇

■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	②	③	④
<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(小瓶) 200g ・チキンコンソメ 20g ・牛肉 250g ・ポトフ 1パック ・油 10g	<くりかほちえス> ・くりかほちえス 350g ・玉ねぎ 1こ ・チキンコンソメ 20g ・生クリーム(小瓶) 100g ・塩 10g ・油 10g	<パ・コンサウタ> ・パ・コン 60g ・アチコト 20g ・レタス 2まい ・パエリア 1こ ・塩 10g ・コショウ 10g ・パキチンチーズ 20g ・オリーブ油 大さじ2	<牛乳プリン> ・玉子 ・牛乳 ・生クリーム ・ミント

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	②	③	④
①鍋に油を入れて熱し、ウスターソースと玉ねぎをいためる。 ②①に小麦粉・トマトケチャップを加えて混ぜる。しばらくいためたらウスターソース・チキンコンソメを加えて煮る。 ③②に牛肉を加え、あくを取りながら煮る。	①鍋に油を入れて熱し、ウスターソースと玉ねぎをいためる。 ②チキンコンソメを加え、あくを取りながら煮る。 ③②に①を加え、よく混ぜる。	①アチコト・レタス・パキチンをよく混ぜる。大きめに切る。器に盛る。 ②①を加え、塩・コショウ・パキチンチーズ・オリーブ油を加える。	①玉子をあらわにする。 ②牛乳・生クリームを加え、さらにあらわにする。 ③器に流し入れて煮る。 ④ミントをかき混ぜる。

コピー用紙 ※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。 ※書ききれなくても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。

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下ろすことで、旨みが増します。
トマトケチャップを加えることで、簡単に、本格的な味に仕上げられます。
スープは、くりかほちえスを使うのが、わが家ならではの味です。

①でせ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 ほん張りに、上手に切れてうれしかったです。
お母さんと協力して、おいしく作れてよかったです。

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

料理の仕上げ具合や
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。
お子様が行う工程は□で囲ってください。

だいじ
大事なのはチャレンジすること

かんが
まずは考えてみよう!

かんが むずか おも ひと だいじょうぶ
メニューを考えるのが難しいな~と思った人も大丈夫!
だれ た た ひと えがお おも う
誰に食べてもらいたいか? 食べた人の笑顔を思い浮かべながら
かんが
3つのポイントでメニューを考えてみよう!

ポイント1

おうちで
人気のメニューを
思い浮かべてみよう!

ポイント2

メニューを
バランス良く
組み合わせてみよう!

ポイント3

食べてくれる人を
イメージしてみよう!

く あ いち じゅう さん さい
バランスよく組み合わせるには、「一汁三菜」

たと
例えば...

しゅ さい
③主菜

しつ かく にく さかな たまご
たんぱく質が含まれる肉、魚、卵、
だいず せいひん つか りょうり
大豆製品などを使った料理。

ふく ふく さい
⑤副々菜

に ひん め ふく さい あ
二品目の副菜。和えものや
す もの つけ もの
酢の物、漬物など。

しる
②汁もの

みそ じる すまし じる
みそ汁、すまし汁などの
じる もの や スー プ 類 など。

ふく さい
④副菜

しゅ さい
主菜よりボリュームが少ない、
に もの いた
煮物や炒めものなど。

しゅ じょく
①主食

たん すい か ぶつ かく
炭水化物が含まれるごはん、
パン、めん、パスタなどの料理。



じもと しょくざい
地元の食材を
取り入れてみよう!

ちいき とくしょく た かくち めいさんひん とちじまん あじ
地域ごとに特色のある食べものがたくさんあるよ。各地の名産品はその土地自慢の味。
みんなの街にはどんな食材があるかな? 調べて、考えたメニューに取り入れてみよう。

PR 味の素(株)からのお知らせ



チャレンジしてみよう! 親子・ペアクック!!

ペアクック®は全国親子クッキングコンテストを応援しています。

Eat Well, Live Well.



Instagram
をチェック!

ペアクック
で検索!

ペアクック®とは?

一緒に買い物、料理、食事をするだけで
絆を深めるコミュニケーションです!



親子・ペアクック®感想

買い物も調理も、
自分で考えて頑張る
姿に感動しました!
夏休みは家で
親子・ペアクック®を
しようと思います!



大会スケジュール

参加者募集！
応募締切
9月27日(月)

関東中央地区予選
千葉県大会
10月下旬

優勝チームが関東中央
地区大会に進出！

関東中央
地区大会
11月15日(月)

優勝チームのレシピを『ウイズガス
おうちで親子クッキングチャンネル』
でご紹介！

千葉県大会 書類審査通過の最優秀賞チームが地区大会に進出

募集テーマ 「わが家のおいしいごはん」 ～家族で一緒に作ろう、うちの自慢メニュー～

【参加資格】 千葉県在住の親(保護者)と子(小学1～6年生)の2名1組(ただし、子1人に対し、今年度に1回の応募とします)

【調理の条件等】
・食材費:2,000円程度(4人分) ※レシピは未発表のものにて応募してください。
・調理時間:60分(盛り付け時間を含む) ※ガスならではの調理方法を活用してください。
※メニューは上限5品目になります。

【応募方法】

所定の応募用紙を応募先までお送りください。

※応募書類は、返却いたしませんのでご了承ください。
※応募されたレシピの著作権は主催者に帰属するものとし、
雑誌・印刷物・ホームページなどに二次使用する場合がございます。

【応募受付期間】

2021年7月19日(月)～9月27日(月)
(当日消印有効)

【選考方法】

応募用紙にて、厳正なる審査のうえ、入賞チームを選出いたします。なお、最優秀賞チームは、
千葉県代表として関東中央地区大会にご出場
いただきます(書類審査)。

※審査結果は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。
なお賞品のお届けは2021年11月上旬頃からを予定
しております。

【千葉県大会賞】(下記は賞品等の例)

- ◎最優秀賞……………クオカード1万円分+副賞(千葉のお米2kg)
+関東中央地区大会出場権*
- ◎優秀賞……………クオカード5千円分+副賞(千葉のお米2kg)
- ◎ちばのお米賞(10チーム)……千葉のお米(5kg) 3千円相当
- ◎ウイズガス賞(13チーム)……千葉のお米(2kg) 2千円相当

※関東中央地区大会の詳細については、10月下旬以降、事務局よりご連絡いたします。



応募・お問い合わせ先

ウイズガス全国親子クッキングコンテスト千葉県大会事務局

TEL フリーダイヤル ☎ 0120-858-110

受付時間 9:00～17:00(土・日・休日は除く)

〒272-0033 市川市市川南2-7-8 京葉ガス本社南館2階
(株)常陽リビング社内
「ウイズガス全国親子クッキングコンテスト千葉県大会事務局」宛

関東中央地区大会 千葉県大会の優勝チームが関東中央地区大会に進出!

【開催概要】

関東中央地区の各大会代表チームの、自慢の「わが家のおいしいごはん」レシピが大集結。
厳正なる書類選考のうえ、関東中央地区の優勝チームを決定します。

関東中央地区大会優勝チームへの特典内容

関東中央地区大会の優勝チームのレシピを、「おうち」で「親子」で一緒に
楽しく料理を学べる特設サイト『ウイズガスおうちで親子クッキング
チャンネル』でご紹介させていただきます。

【地区大会優勝チームの紹介コンテンツ掲載タイミング】

2022年2月～3月頃公開予定

【特設サイト】

『ウイズガスおうちで親子クッキングチャンネル』はこちらから▶▶
<https://www.gas.or.jp/shokuiku/cooking/cookingchannel/index.html>



第15回
ぜんこくおやこ

ウィズガス

全国親子クッキング コンテスト

ほのお ちょうり ごとかん
炎の調理で五感を
と 研ぎ澄ます

レシピコンテスト

チームワークが魔法のスパイス!
おいしい&楽しいクッキングに親子で挑戦!!

千葉県大会

まずは応募用紙にレシピを書いてご応募ください。なお、第15回大会は
新型コロナウイルス感染拡大防止のため、書類選考にて大会を実施いたします。

千葉県大会参加チーム大募集!

2021年7月19日(月)より応募受付開始!

大会アンバサダー 七尾のぶ



[大会アンバサダー]

服部幸應

(学)服部学園 服部栄養専門学校 理事長・校長
/ 医学博士

2019年度大会応募総数

58,402組

応募締切

2021年

9月27日(月)

当日消印有効

第15回ウィズガス全国親子クッキングコンテスト ~レシピコンテスト千葉県大会~
<https://www.gas.or.jp/shokuiku/cooking/contest15/chiba.html>



※ホームページは
7月19日(月)から
公開の予定です。

千葉県大会主催：房総ガス協議会 <http://www.bosogas.jp/>

大網白里市/大多喜ガス(株)/角栄ガス(株)/九十九里町/京葉ガス(株)/京和ガス(株)/白子町/総武ガス(株)/銚子ガス(株)/長南町/
東金市/東京ガス(株)/習志野市/日本瓦斯(株)/野田ガス(株)/東日本ガス(株)/房州ガス(株) (会員:17事業者)五十音順

協力：一般社団法人千葉県LPガス協会/一般社団法人日本コミュニティーガス協会関東支部千葉県部会

コンテスト主催：ウィズガスCLUB

後援：文部科学省/全国小学校家庭科教育研究会