

■お料理についてお書きください。

お料理の名前

品数: 品

※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！

材料と分量(4人分)

作り方(調理上のポイントや、手順、工程などを文章やイラストにて)

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(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または絵で)

※書ききれない場合は、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。 ※多数応募するときなど、この応募用紙をコピーしてお使いください。

ご応募される方についてお書きください。

フリガナ お子さま の氏名	性別 男 女	フリガナ 学校名	しょうがっこう 小学校	がくねん 学年
フリガナ 保護者 の氏名	性別 男 女	じゅうしょ ご住所 〒		
でんわばんごう 電話番号 ()	E-MAILアドレス (お持ちの方)		りよう ご利用のガス会社	

当コンテストをどこでお知りになりましたか? 該当するものを○で囲ってください。

- ①小学校(ポスター掲示)
- ②小学校(先生からすすめられた)
- ③小学校(学校での課題として)
- ④友達・お知り合い
- ⑤ABCクッキングスタジオ
- ⑥その他()

ご記入いただいた個人情報は、本事業に関してのみ使用いたします。

第8回 ウィズガス
せんごくおやこ

全国親子クッキング コンテスト

炎の調理で五感を
研ぎ澄ます

応募用紙の記入例

※応募は別紙リーフレットの応募用紙をご活用ください。
※多数応募するときなど、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、他の用紙にお書きになっても結構です。
※応募用紙はホームページからダウンロードも可能です。
<http://www.gas.or.jp/shokuiku/>



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 主な材料と分量

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。



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。

応募用紙 応募締切り2014年0月00日(○)当日消印有効

■お料理についてお書きください。

お料理の名前 **栄養満点！まふく杉原家定食** 品数: 品

※オリジナル「わが家の思い出」は「はん」の名前をおしえてね！

材料と分量(4人分)	
たらこ卵丼 ・たらこ 100g ・卵黄 4個 ・たまご 1/2個 ・めんつゆ 小さじ1杯 ・酒 小さじ1杯 ・ごま油 適量 ・焼か 適量	チンゲン菜春雨スープ ・チンゲン菜 2株・水 400cc ・豚ひき肉 80g・ごま油 適量 ・春雨 30g ・おろししょうが 小さじ1 ・おろしにんにく 小さじ1 ・酒 大さじ1 ・オリーブオイル 大さじ1 ・鶏ガラスープの素 小さじ1 ・豆板醤 小さじ1

3

ねんころはさみ焼き
 ・ねんころ 200g
 ・オリーブ 2本
 ・片栗粉 適量
 ・鶏皮肉 200g
 ・片栗粉 大さじ2
 ・酒 大さじ1
 ・おろししょうが 小さじ1
 ・塩こしょう 適量
 ・サラダ油 適量

作り方(調理上のポイントや、手順、工程などを文章やイラストにて)

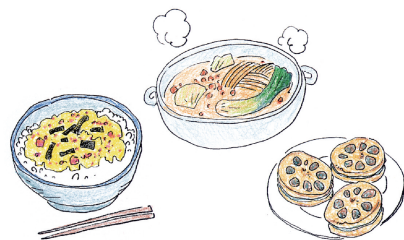
たらこ卵丼	チンゲン菜春雨スープ
①たらこを1cmくらいの厚み切りに 玉ねぎとくしにカリにする。 ②フライパンにごま油を熱し、 玉ねぎを強火で炒める。 ③たらこを入れ、弱火で軽く炒める。 ④たらこに火が通ったら、 卵黄を入れて中火にし、 たらこをほぐしながらよく混ぜる。 ⑤卵黄がフワッとなる程度に火の、 めんつゆを入れ軽く混ぜて 火を止める。 ⑥ちぎった火あきのりをのせて できあがり。	①チンゲン菜を茎と葉に分けて、食べやすい大きさに切る。 ②鍋にごま油を熱し、おろしにんにく おろししょうがを加え、豚ひき肉を炒める。 ③チンゲン菜を加え、さらに炒める。 ④鍋に水を加え、煮立たら ☆の材料と春雨を入れる。 ⑤ひと煮込みさせてできあがり。 ねんころはさみ焼き ①ねんころの皮をむいて5mm巾程度に切り、 酢水につける。その後、水気をきる。 ②オリーブを塩ゆで後、斜めに切る。 ③☆の材料とオリーブを一緒に混ぜる。 ④ねんころに片栗粉をまぶす。 ⑤③で作った具をねんころにはさむ。 ⑥フライパンにサラダ油を熱し、 中火で焼き上げてできあがり。

※コピー可

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)

たらこ卵丼 卵を炒め過ぎず、ふわふわの状態に仕上げるとごはんがからんでおいしい!!
チンゲン菜春雨スープ 煮込み過ぎず、チンゲン菜のシャキシャキ感を残るのがポイント。
ねんころはさみ焼き 具の中に、小麦粉を混ぜることで、肉汁が外に流れず、味わいジューシー。

でき上がりの写真または絵(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または絵で)



わが家らしい味とお手紙が
とてもおもしろい料理になって、
美味いご飯をいっぱい作ろうね。
全国大会行けるように頑張る
うね!

いつもお洗濯や料理を
つくってくれてありがとう。
これから11月に料理を
つくりたいね。おいしくつくれるに
い、いっぱい教えてね!

※書ききれない場合は、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。 ※多数応募するときなど、この応募用紙をコピーしてお使いください。

■ご応募される方についてお書きください。

フリガナ おさきま の氏名	性別 男 女	フリガナ おさきま の氏名	性別 男 女
フリガナ 保護者 の氏名	性別 男 女	フリガナ 保護者 の氏名	性別 男 女
電話番号 ()	E-MAILアドレス (お持ちの方)	電話番号 ()	E-MAILアドレス (お持ちの方)

当コンテストをどこでお知りになりましたか? 該当するものを○で囲ってください。

- ①小学校(ポスター掲示) ②小学校(先生からすすめられた) ③小学校(学校での課題として) ④友達・お知り合い
 ⑤ABCクッキングスタジオ ⑥その他()

ご記入いただいた個人情報は、本事業に限りしてのみ使用いたします。



3 料理の作り方

手順や工程などを出来るだ
け分かり易く文章や絵など
で表現してください。



5 出来上がりのイメージ

料理の仕上がり具合や盛
り付け方などのイメージ
を写真か絵で。



6 名前欄

書き忘れの無い
ようにご記入く
ださい。