

りょうり か
■お料理についてお書きください。

りょうり なまえ
お料理の名前

しなかず
品数:

しな
品

わ や なまえ
※オリジナル「我が家のばんごはん」の名前をおしえてね!

ざいりょう ぶんりょう にんぶん
材料と分量 (4人分)

つく かた ちょうりじょう
作り方 (調理上のポイントなど)

りょうり とくちよう くふう ほが りょうり な
料理の特徴 (工夫したところや他の料理に無いところなど)

あ しゃしん え
でき上がりの写真または絵

りょうり なまえ
お料理の名前

※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。



■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	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
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 ()	E-MAILアドレス (お持ちの方)		りょうり かいしゃ ご利用のガス会社	