

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

や なまえ  
※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!

ざいりょう ふんりょう にんぶん  
材料と分量 (4人分)

つく かた ちょうりじょう てしゆん こうてい ぶんしょう  
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か絵で）

※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	しゅうしょ 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 かいしゃ ご利用のガス会社		

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。