

り よ う り か
■お料理についてお書きください。

り よ 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 し ょ う て し ゅ 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（料理の仕上げ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。

このたびの東日本大震災により被災されました方々に、心よりお見舞い申し上げます。

全国の皆様からの**応募1通につき100円**を、クッキングコンテスト事務局の負担の上で、東日本大震災により被災された方々の救済および被災地復興のための義援金・支援金として寄付を行います。

■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		

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。


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0000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	お鍋でパエリア - 5色あ湯豆腐・フルーツグラタン						
品数	3品						
※オリジナル「わが家の思い出ごはん」の名前をおしえてね!							
<table border="1"> <tr> <th>材料と分量(4人分)</th> <th>湯豆腐の根菜サラダ</th> <th>山梨フルーツ王国グラタン</th> </tr> <tr> <td>甲州地鶏のお鍋でパエリア</td> <td>豆腐 1丁 大根 100g 人参 100g ニほろ 50g 糸こんにゃく 8枚 もくらひ 2枚 ①アスパラ 4本 ②赤ピーマン 10 ③オリーブオイル 2g</td> <td>オレゴン 1コ キウイ 1コ バナナ 1本 ④卵黄 1コ ⑤カラメル糖 大さじ ⑥牛乳 100cc 薄力粉 大さじ ⑦パウチアイス 少々 バター 10g</td> </tr> </table>		材料と分量(4人分)	湯豆腐の根菜サラダ	山梨フルーツ王国グラタン	甲州地鶏のお鍋でパエリア	豆腐 1丁 大根 100g 人参 100g ニほろ 50g 糸こんにゃく 8枚 もくらひ 2枚 ①アスパラ 4本 ②赤ピーマン 10 ③オリーブオイル 2g	オレゴン 1コ キウイ 1コ バナナ 1本 ④卵黄 1コ ⑤カラメル糖 大さじ ⑥牛乳 100cc 薄力粉 大さじ ⑦パウチアイス 少々 バター 10g
材料と分量(4人分)	湯豆腐の根菜サラダ	山梨フルーツ王国グラタン					
甲州地鶏のお鍋でパエリア	豆腐 1丁 大根 100g 人参 100g ニほろ 50g 糸こんにゃく 8枚 もくらひ 2枚 ①アスパラ 4本 ②赤ピーマン 10 ③オリーブオイル 2g	オレゴン 1コ キウイ 1コ バナナ 1本 ④卵黄 1コ ⑤カラメル糖 大さじ ⑥牛乳 100cc 薄力粉 大さじ ⑦パウチアイス 少々 バター 10g					
<table border="1"> <tr> <th>作り方(レシピと調理のポイント)</th> <th>湯豆腐の根菜サラダ</th> <th>山梨フルーツ王国グラタン</th> </tr> <tr> <td>甲州地鶏のお鍋でパエリア</td> <td>①ごぼうは ママ切し、他の根菜は、せん切りにする。 ② 野菜をゆでる。 ③ 豆腐を 熱布と油を少量の中に入れて、 ④ 煮血に豆腐・野菜を盛りつけ、 ⑤ ②のドレッシングをかける。</td> <td>① オレゴン・キウイ・バナナを食べやすい大きさに切る。 ② ④のカスタードクリームを作る。 ③ 耐熱容器に果物を入れ、カスタードクリームをかける。ガスオーブンで250℃、7分、焼きこ</td> </tr> </table>		作り方(レシピと調理のポイント)	湯豆腐の根菜サラダ	山梨フルーツ王国グラタン	甲州地鶏のお鍋でパエリア	①ごぼうは ママ切し、他の根菜は、せん切りにする。 ② 野菜をゆでる。 ③ 豆腐を 熱布と油を少量の中に入れて、 ④ 煮血に豆腐・野菜を盛りつけ、 ⑤ ②のドレッシングをかける。	① オレゴン・キウイ・バナナを食べやすい大きさに切る。 ② ④のカスタードクリームを作る。 ③ 耐熱容器に果物を入れ、カスタードクリームをかける。ガスオーブンで250℃、7分、焼きこ
作り方(レシピと調理のポイント)	湯豆腐の根菜サラダ	山梨フルーツ王国グラタン					
甲州地鶏のお鍋でパエリア	①ごぼうは ママ切し、他の根菜は、せん切りにする。 ② 野菜をゆでる。 ③ 豆腐を 熱布と油を少量の中に入れて、 ④ 煮血に豆腐・野菜を盛りつけ、 ⑤ ②のドレッシングをかける。	① オレゴン・キウイ・バナナを食べやすい大きさに切る。 ② ④のカスタードクリームを作る。 ③ 耐熱容器に果物を入れ、カスタードクリームをかける。ガスオーブンで250℃、7分、焼きこ					
<p>でき上がりの写真または絵</p>  <p>※書ききれない場合は、この用紙をコピーするが市販の製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。</p>							
■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	田中 久美子	性別 男女	フリガナ 学校名	花菱小学校			
フリガナ 保護者の氏名	田中 貴美子	性別 男女	フリガナ ご住所	〒15-0000 東京都伊野町3-3-16			
電話番号	03(323)6310	E-MAILアドレス (お苗5の角)	東京ガス				

- 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**
料理の仕上げ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。