

<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。低学年でまだこどもと一緒に料理を作る習慣がないご家庭など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]

- 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 <http://www.gas.or.jp/shokuiku/>>



審査基準～審査委員はこんな所を見てよ～

- ① わが家ならではの工夫がしてある
- ② メニューのバランスが良い (主食・主菜・副菜や栄養)
- ③ ガスならではの調理方法で作っている
- ④ 親子のチームワークが良い



評価アップのポイントはコレ!

- ① 地産地消の食材を使っている
- ② メニューの品数が充実している
- ③ わが家ならではの調理法がある
- ④ ガスを有効に使ったメニューである 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。

6 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。

親子クッキングコンテスト ○○○大会 事務局記入欄

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「わが家の思い出ごはん」の名称をおしえてね！ ※メニューは5品目までとなります。

お料理の名前 とろろ玉ねぎのハッシュドビーフ、くりがぼろろスープ、ペーコンサラダ、特製シフォン 品数: 4品

フリガナ	リョウリ	イチロウ	性別	フリガナ	リョウリ
おつきま	米	幸子	性別	米	幸子
の氏名	幸子	幸子	性別	幸子	幸子

フリガナ リョウリ イチロウ サチコ 性別 男 女 女

お住所 〒123-0000

フリガナ リョウリ イチロウ サチコ 性別 男 女 女

おつきま 米 幸子 幸子 性別 男 女 女

の氏名 幸子 幸子 幸子 性別 男 女 女

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()

ご記入いただいた個人情報、本事業とイベント関係のご連絡などに使用させていただきます。

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 とろろに なるまでいためます。
 トマトがカリカリを 加えることで、簡単に、本格的な味に仕上がります。
 ・スープは、くりがぼろろを使うのが、わが家ならではの味です。

でき上りの写真または絵

誰に食べさせたいか

祖母で野菜をたくさん食べる習慣があるので。

材料と分量 (4人分)

ハッシュドビーフ	くりがぼろろスープ	ペーコンサラダ	特製シフォン
<ul style="list-style-type: none"> 玉ねぎ 300g 小麦粉 大さじ 2 トマトケチャップ 80g カレーパウダー 大さじ 2 牛乳 200g 生クリーム 200g バター 20g 油 少々 	<ul style="list-style-type: none"> くりがぼろろ 350g とろろ 1cc 牛乳 300g 生クリーム 100g バター 10g 塩 少々 カレーパウダー 少々 	<ul style="list-style-type: none"> ベーコン 60g トマト 20g レタス 2まい パプリカ 1こ 生クリーム 少々 シフォン 20g バター 少々 マヨネーズ 大さじ 2 	<ul style="list-style-type: none"> 玉子を 1 砂糖 2 生クリーム 100g バター 10g 塩 少々 シフォン 20g バター 少々

作り方 (レシピと調理のポイント)

ハッシュドビーフ	くりがぼろろ	ペーコンサラダ	特製シフォン
<ol style="list-style-type: none"> 玉ねぎを炒め、小麦粉を加えてとろろにする。 カレーパウダーを加えて味を調える。 トマトケチャップを加えて味を調える。 生クリームを加えて味を調える。 バターを加えて味を調える。 	<ol style="list-style-type: none"> くりがぼろろを炒め、とろろを加えて味を調える。 牛乳を加えて味を調える。 生クリームを加えて味を調える。 バターを加えて味を調える。 塩を加えて味を調える。 	<ol style="list-style-type: none"> ベーコンを炒め、レタスを加えて味を調える。 パプリカを加えて味を調える。 生クリームを加えて味を調える。 バターを加えて味を調える。 マヨネーズを加えて味を調える。 	<ol style="list-style-type: none"> 玉子を溶かす。 砂糖を加えて味を調える。 生クリームを加えて味を調える。 バターを加えて味を調える。 塩を加えて味を調える。

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箋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、参加賞の対象外となる場合がございます。

3 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。

4 出来上りのイメージ

料理の仕上がりの具合や盛り付け方などのイメージを写真や絵で。

5 誰に食べさせたいか

おじいちゃんやおばあちゃんなどその理由もお書きください。

7 料理の作り方

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。