

<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、まだ子どもと一緒に料理を作る習慣がないご家庭なども、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]

- 左記の応募用紙をキリトリ線で切り取ってご活用ください。
- 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親子のチームワークが良い
- ②メニューのバランスが良くおいしい(主食・主菜・副菜や栄養)
- ③わが家ならではの工夫がしてある
- ④ガスならではの調理方法で作っている
- ⑤エコへの配慮を意識している

## 評価アップのポイントはコレ!

- ・食べる人への思いやりが感じられる
- ・地産地消の食材を使っている
- ・食材の組合せや味付け、見た目などに独自性がある
- ・ガスならではの火力の強さを生かした方法(炒、炙、蒸、焼、煮)で調理している
- ・食材を無駄にせず有効に使用している 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。

### 3 品数

メニューは上限5品目になります。

### 7 主な材料と分量

料理に番号を振ってください。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。

前大会のグランプリのレシピだよ。参考にしてね!

神奈川県大会 事務局記入欄

本応募用紙は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「わが家のおいしいごはん」の名前をおしえてね! ※メニューは3-5品程度を各自としてください。なお、上限は5品になります。

お料理の名前 かんぱんばるけいば! 岡山! 瀬戸内のおめかたっぴり! 栄養満点! 我が家の元気ごはん

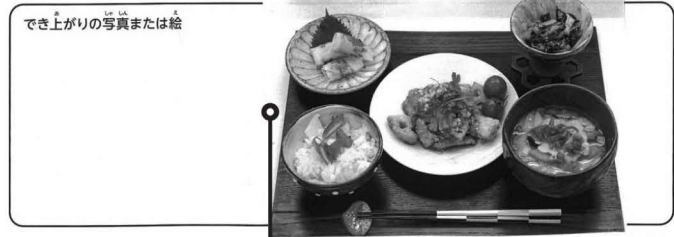
フリガナ <u>アオイ ヒメト</u>	性別 <u>女</u>	フリガナ <u>アオイ エリ</u>	性別 <u>女</u>
お子さまの氏名 <u>青井 姫奈</u>	年齢 <u>10</u> 性別 <u>女</u> 学校名 <u>〇〇小学校</u>	保護者の氏名 <u>青井 恵理</u>	住所 <u>〇〇市 〇〇町 〇〇〇</u>
フリガナ <u>アオイ エリ</u>	性別 <u>女</u> 住所 <u>〒 〇〇〇-〇〇〇〇</u>	電話番号 <u>〇〇〇 (〇〇〇) 〇〇〇〇</u>	ご利用のガス会社 <u>〇〇〇〇</u>

■ご応募のきっかけについてお書きください。(下記に〇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( )

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)

①かんぱんばるけいば!で食感ババロワ、ネギソースは唐揚げや冷奴にも合う万能ソースです。岡山パンケーキにも合います。②我が家の定番!人気メニューです。根菜たっぷり身体もがやみやすい一品。③岡山名産の黄とうを使、にんじんのお供になる「黄とうおせし」。甘い味噌とチーズがよく合う一品です。おつまみやお弁当のおかずにも大活躍です。④朝陽のしほ岡山風にアレンジした「鱈の炊き込みごはん」です。たけのこがラスすることで食感もよくなりました。



誰に食べてもらいたいか

岡山のお母さんに感謝しついでに、野菜もたくさん食べて、明日家族おんねでしっかり味わいたいです。元気にがんばろう!!

### 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。

### 5 でき上がりのイメージ

料理の仕上がりが具合や盛り付け方などのイメージを写真や絵で。

①材料と分量(4人分) ※各料理に番号を振って書いてください。なお、上限は5品目になりますのでご注意ください。

①岡山パンケーキ(4合) ②根菜の唐揚げ(100g) ③岡山名産! 黄とうおせし(4合) ④岡山名産! 鱈の炊き込みごはん(10人前) ⑤しょうゆの味付けしたおせし(4合)

材料と分量(4人分) ※各料理に番号を振って書いてください。なお、上限は5品目になりますのでご注意ください。

①岡山パンケーキ(4合) ②根菜の唐揚げ(100g) ③岡山名産! 黄とうおせし(4合) ④岡山名産! 鱈の炊き込みごはん(10人前) ⑤しょうゆの味付けしたおせし(4合)

①岡山パンケーキ(4合) ②根菜の唐揚げ(100g) ③岡山名産! 黄とうおせし(4合) ④岡山名産! 鱈の炊き込みごはん(10人前) ⑤しょうゆの味付けしたおせし(4合)

作り方(レシピと調理のポイント) ※各料理に番号を振って書いてください。なお、上限は5品目になりますのでご注意ください。

①岡山パンケーキ(4合) ②根菜の唐揚げ(100g) ③岡山名産! 黄とうおせし(4合) ④岡山名産! 鱈の炊き込みごはん(10人前) ⑤しょうゆの味付けしたおせし(4合)

①アツそうめん(10g) (1)Aを前日から作って (1)黄とうおせし(4合) (1)米は1.5倍分 (1)小根菜を塩ゆでして水気を絞る (1)水餃子の皮を水餃子で包む

②かんぱんばるけいば (1)Aを前日から作って (1)黄とうおせし(4合) (1)米は1.5倍分 (1)小根菜を塩ゆでして水気を絞る (1)水餃子の皮を水餃子で包む

③Aにアツそうめん (1)Aを前日から作って (1)黄とうおせし(4合) (1)米は1.5倍分 (1)小根菜を塩ゆでして水気を絞る (1)水餃子の皮を水餃子で包む

④Bを全量混ぜ合わせる (1)Aを前日から作って (1)黄とうおせし(4合) (1)米は1.5倍分 (1)小根菜を塩ゆでして水気を絞る (1)水餃子の皮を水餃子で包む

⑤(ア)を片栗粉で (1)Aを前日から作って (1)黄とうおせし(4合) (1)米は1.5倍分 (1)小根菜を塩ゆでして水気を絞る (1)水餃子の皮を水餃子で包む

⑥器に盛り付けて (1)Aを前日から作って (1)黄とうおせし(4合) (1)米は1.5倍分 (1)小根菜を塩ゆでして水気を絞る (1)水餃子の皮を水餃子で包む

⑦(ア)を片栗粉で (1)Aを前日から作って (1)黄とうおせし(4合) (1)米は1.5倍分 (1)小根菜を塩ゆでして水気を絞る (1)水餃子の皮を水餃子で包む

⑧器に盛り付けて (1)Aを前日から作って (1)黄とうおせし(4合) (1)米は1.5倍分 (1)小根菜を塩ゆでして水気を絞る (1)水餃子の皮を水餃子で包む

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。

### 6 誰に食べてもらいたいか

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。

### 8 料理の作り方

料理に番号を振ってください。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。