

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 じ ょ う て じ 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（料理の仕上がり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 〒		
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色お湯豆腐・フルーツ王国** 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!

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
米 2cup	豆腐 1丁	お肉 10g
水 1.2L	大根 100g	キノコ 10g
甲州地鶏 200g	人参 100g	バナナ 1本
アスパラ 8本	キャベツ 50g	卵黄 1個
玉ねぎ 1/2個	トマト 8枚	グラニュー糖 大さじ
アスパラ 30cc	マッシュポテト 2枚	牛乳 100cc
塩 1粒	オリーブオイル 1/2cup	薄力粉 大さじ
オリーブオイル		パウンドケーキ 10g

作り方(レシピと調理のポイント)

甲州地鶏のお鍋でパエリア

- お鍋にオリーブオイルと米、玉ねぎを炒め合わせる。炒め終わるまで煮込む。
- ①に②の調味料を入れて、お湯を沸騰させて煮込む。魚の骨を煮込んでお湯を煮詰めて、強火で3分、弱火で13分、2回混ぜる。

湯豆腐の根菜サラダ

- ごぼうはママがき、他の野菜は、せん切りにする。
- 野菜を炒める。
- 豆腐を熱布で包み、お湯の中に入れて煮る。
- お皿に豆腐・野菜を盛り、②のドレッシングをかける。

山梨フルーツ王国グラタン

- お肉・キノコ・バナナを炒め合わせる。
- ①のカスタードクリームを作る。
- 耐熱容器に果物を入れ、カスタードクリームをかける。ガスファンで250℃、7分、焼き。

でき上がりの写真または絵

※書ききれない場合は、この用紙をコピーするが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 田中 久美子	性別 女	フリガナ 田中 久美子	フリガナ 田中 久美子
お子さまの氏名 田中 久美子	性別 女	学校名 久美小学校	学年 4 学年
フリガナ 田中 久美子	性別 女	ご住所 〒115-0000	
保護者の氏名 田中 久美子	性別 女	東京都 伊野町 3-3-16	
電話番号 03(323)6310	E-MAILアドレス (お母さんの)	東京ガス	

※コピー可

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

料理の仕上がり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。