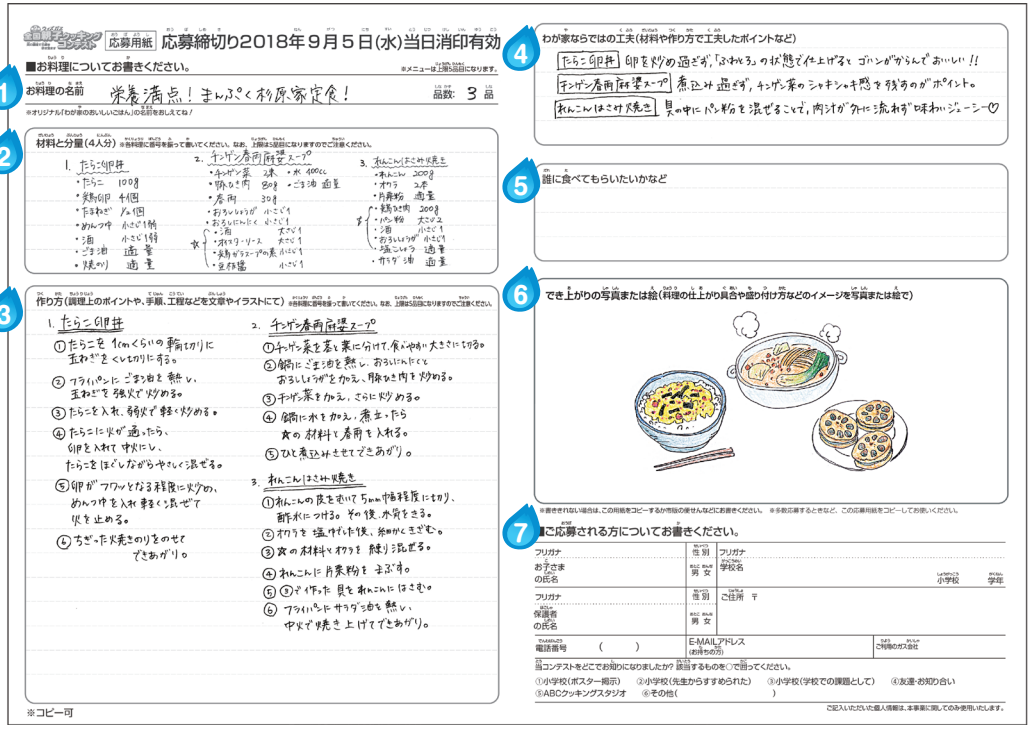
応募用紙の記入例

応募締切 2018年9月5日㈬必着



応募用紙 応募締切り2018年9月5日(水)当日消印有効

■お料理についてお書きください。 ※メニューは1品～3品になります。

1 お料理の名前 栄養満点！まんぷく杉原家定食！ 品数: 3 品

※オリジナル「わが家のおいしいごはん」のお名前をおしえてね！

2 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. たらこ卵丼
- たらこ 100g
- 鶏卵 4個
- 玉ねぎ 1/4個
- めんつゆ 小さじ1杯
- 油 小さじ1杯
- ごま油 適量
- 焼海苔 適量

2. チンゲン菜肉厚麩スープ
- チンゲン菜 2束
- 豚ひき肉 80g
- 春雨 30g
- おろしショウガ 小さじ1
- おろしにんにく 小さじ1
- 水 400cc
- ごま油 適量

汁
- 油 大さじ1
- オイスターソース 大さじ1
- 鶏ガラスープの素 小さじ1
- 豆板醤 小さじ1

3. れんこんはさみ焼き
- れんこん 200g
- オクラ 2本
- 片栗粉 適量

ネタ
- 鶏ひき肉 300g
- パン粉 大さじ2
- 油 小さじ1
- おろしショウガ 小さじ1
- 塩こしょう 適量
- 青ノリ 適量
- ごま油 適量

3 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) ※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. たらこ卵丼
① たらこを1cmくらいの輪切りに玉ねぎをくし切りにする。
② フライパンにごま油を熱い、玉ねぎを強火で炒める。
③ たらこを入れ、弱火で軽く炒める。
④ たらこに火が通ったら、卵を入れて中にし、たらこをほぐしながらやさしく混ぜる。
⑤ 卵がフワッとなる程度に炒め、めんつゆを入れ軽くく混ぜて火を止める。
⑥ ちぎった海苔をのせてできあがり。

2. チンゲン菜肉厚麩スープ
① チンゲン菜を茎と葉に分けて、食べやすい大きさに切る。
② 鍋にごま油を熱し、おろしにんにくとおろしショウガを加え、豚ひき肉を炒める。
③ チンゲン菜を加え、さらに炒める。
④ 鍋に水を加え、煮立ったら☆の材料と春雨を入れる。
⑤ ひと煮込みさせてできあがり。

3. れんこんはさみ焼き
① れんこんの皮をむいて5mm幅程度に切り、酢水につける。その後、水気をきる。
② オクラを塩ずりし下茹、斜めに半切。
③ ☆の材料とオクラを練り混ぜる。
④ れんこんに片栗粉をまぶす。
⑤ ③で作った具をれんこんにはさむ。
⑥ フライパンにサラダ油を熱い、中火で焼き上げてできあがり。

※コピー可

4 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)
- たらこ卵丼: 卵を炒め過ぎず、「ふわとろ」の状態で仕上げると、ゴハンがからんでおいしい!!
- チンゲン菜肉厚麩スープ: 煮込み過ぎず、チンゲン菜のシャキシャキ感を残すのがポイント。
- れんこんはさみ焼き: 具の中にパン粉を混ぜることで、肉汁が外に流れず味わいジューシー♡

5 誰に食べてもらいたいかなど

6 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他版の使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。

7 ■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 小学校 学年
フリガナ 保護者の氏名	性別 男 女	ご住所 〒
電話番号 ( )	E-MAILアドレス(お持ちの方)	ご利用のガス会社

当コンテストをどこでお知りになりましたか? 該当するものを○で囲ってください。

①小学校(ポスター掲示) ②小学校(先生からすすめられた) ③小学校(学校での課題として) ④友達・お知り合い ⑤ABCクッキングスタジオ ⑥その他( )

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。

レシピのポイント

食材費2,000円程度(4人分)、品数3～5品を目指してみよう！

※複数組が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することも可能です。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バランスなどを審査員はチェックしますので、具体的にお書きください。

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。

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 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。

6 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表現して下さい。

7 名前欄
書き忘れの無いようにご記入ください。