

応募用紙〔記入方法と上手な書き方〕

- 右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。
- 応募用紙は盛岡ガスのホームページからもダウンロード可能です。

盛岡ガス | 検索



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エコへの配慮(旬の食材を選ぶ・地産地消を心がける・フードロス対策等)

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。

6 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。

岩手県
親子クッキングコンテスト
2022

応募用紙 応募締切 2022年8月31日(水)当日消印有効

本応募用紙に必要事項をご記入のうえ切り取り、お料理の写真を貼付けまたは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。※ボールペン又は、黒い鉛筆をお使いください。

お料理の名前: とろとろ玉ねぎのハッシュドビーフ・くりかぼちスープ・ペーコンサラダ・オリーブマリネ 品数: 4品 (上限5品)

例: わが家のみんな大好きモリモリごはん

お子さまの氏名: 料理 一郎 保護者の氏名: 料理 幸子

フリガナ: 小学校: 年: うらめにも記入ください。

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	②	③	④
ハッシュドビーフ	くりかぼちスープ	ペーコンサラダ	オリーブマリネ
・玉ねぎ 300g	・くりかぼち 350g	・ペーコン 60g	・玉子 1
・小麦粉 大さじ2	・玉ねぎ 1こ	・トマト 20g	・オリーブ 2
・トマトケチャップ 80g	・オリーブオイル 3カップ	・パプリカ 2まい	・生クリーム
・オリーブオイル 小さじ2	・オリーブ 2カップ	・パプリカ 1こ	・生クリーム
・オリーブオイル 2カップ	・生クリーム 1カップ	・パプリカ 1こ	・生クリーム
・牛肉 250g	・パプリカ 1こ	・パプリカ 1こ	・生クリーム
・ごぼう 1本	・パプリカ 1こ	・パプリカ 1こ	・生クリーム
・パプリカ 1こ	・パプリカ 1こ	・パプリカ 1こ	・生クリーム

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 とろとろ に なるまで いためます。
- ・トマトケチャップを 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、くりかぼちを使うので、わが家ならではの 味です。

できあがりの写真(器に盛り付けた状態の写真)

※写真を印刷・添付できない場合は、次のアドレスに写真をお送りください。こちらで印刷・添付いたします。 mg.flamme@morioka-gas.co.jp

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。

①	②	③	④
ハッシュドビーフ	くりかぼちスープ	ペーコンサラダ	オリーブマリネ
① 鍋に 油 を 入れ、 玉ねぎ を 炒め、 水 を 加えて、 煮込みます。	① 鍋に 油 を 入れ、 くりかぼち を 炒め、 水 を 加えて、 煮込みます。	① フライパンに 油 を 入れ、 ペーコン を 炒め、 塩 を 加えます。	① 玉子 を 茹で、 冷まして、 刻みます。
② ①に、小麦粉、トマトケチャップ、オリーブオイルを加え、 煮込みます。	② ①に、オリーブオイル、オリーブを加え、 煮込みます。	② ①に、パプリカ、パプリカを加え、 煮込みます。	② 玉子 を 刻み、 生クリーム を 加えます。
③ ②に、牛肉、ごぼう、パプリカを加え、 煮込みます。	③ ②に、パプリカ、パプリカを加え、 煮込みます。	③ ②に、パプリカ、パプリカを加え、 煮込みます。	③ 玉子 を 刻み、 生クリーム を 加えます。
④ ③に、牛肉、ごぼう、パプリカを加え、 煮込みます。	④ ③に、パプリカ、パプリカを加え、 煮込みます。	④ ③に、パプリカ、パプリカを加え、 煮込みます。	④ 玉子 を 刻み、 生クリーム を 加えます。

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。 ※書ききれが多量に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。

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で写真で。

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。

7 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。



岩手県
親子クッキングコンテスト
2022



お ぼ よ う し
応募用紙

お ぼ し め き り

応募締切

ねん

が づ

に ち

す い

と う

じ つ

け し

い ん

ゆ う

こ う

2022年8月31日(水)当日消印有効

ほんおう ぼ よう し ひつよう じ こう き にゅう き と りょう り しゃ しん はり つ どうふう おう ぼ
本応募用紙に必要事項をご記入のうえ切り取り、お料理の写真を貼付けまたは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。 ※ボールペン又は、濃い鉛筆をお使いください。

りょう り な まえ
お料理の名前

や だいす
例：わが家のみんな大好きモリモリごはん

しな かず しな
品数：品
しょうげん しな
(上限5品)

こ し めい
お子さまの氏名

ほ ご しゃ し めい
保護者の氏名

フリガナ

がっこうめい

学校名

しょうがっこう

小学校

ねん

年

うらめんもご記入ください。

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)

あ しゃ しん うつわ も つ しょうたい しゃ しん
でき上がりの写真 (器に盛り付けた状態の写真)

ざい りょう ふん りょう にん ふん かく りょう り ばん ごう ふ か しょうげん ひん もく ちゅう い
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。

つく かた ちょう り かく りょう り ばん ごう ふ か
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。

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せん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、応募賞の対象外となる場合がございます。