

第15回
ぜんこくおやこ

ウィズガス

応募用紙

全国親子クッキング コンテスト

ほのお ちようり こ かん
炎の調理で五感を
と
研ぎ澄ます

レシピコンテスト

チームワークが魔法のスパイス!
おいしい&楽しいクッキングに親子で挑戦!!

2019年度大会応募総数

58,402組

応募締切

2021年
9月30日(木)

当日消印有効

関東中央地区大会

まずは応募用紙にレシピを書いてご応募ください。

なお、第15回大会は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、
書類選考にて大会を実施いたします。

関東中央地区大会参加チーム大募集!

2021年7月19日(月)より応募受付開始!

大会アンバサダーはこちら!



【大会アンバサダー】
服部幸應

(学)服部学園 服部栄義専門学校 理事長・校長
/ 医学博士

詳しくはホームページをご覧ください。 <https://www.gas.or.jp/shokuiku/> または

食育ウィズガス

検索

関東中央地区大会主催：日本ガス協会 関東中央部会

関東中央地区大会後援：文部科学省／全国小学校家庭科教育研究会

©コンテスト主催：ウィズガスCLUB〈ウィズガスCLUBを構成する4団体〉一般社団法人 住宅生産団体連合会／キッチン・バス工業会／
一般社団法人 日本ガス石油機器工業会／日本ガス体エネルギー普及促進協議会(コラボ)

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、参加賞の対象外となる場合がございます。

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も、お気軽に応募ください。

- 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。

 **審査基準**～しん さ き じゅん審査委員はこんなしん さ い いん所ところを見てるよ～

- ①親子で楽しく料理できるメニュー
- ②メニューのバランスが良い(主食・主菜・副菜や栄養)
- ③わが家ならではの工夫くふうがしてある
- ④ガスならではの調理方法ちようり ほうほうで作っている
- ⑤エコへの配慮はいりょを意識している

・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、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

自由なイメージで
名前をつけてください。

書き忘れの無いよう
にご記入ください。

メニューは上限
5品目になります。

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。

		○○○大会 事務局記入欄	
<保護者や先生の方へ> 全国親子ツッキングプロジェクトは親子と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、まだことごと一緒に料理を作る習慣がない家庭なども、お気軽に応募ください。			
ひなうり 本応募用紙に必要事項をご記入のうえ、お料理の写真または絵を同封してご応募ください。 ※メニューは3～5歳程度を仮定とさせていただきます。 なかなよしは5回になります。		おうち 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！	
ひなうり お料理の名前		ひなうり 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
お子さまの氏名	料理 一郎	性別	学校名
	(男)		料理
			小学校 4年
フリガナ	リョウリ サチコ	性別	ご住所 〒()-()-()
保護者の氏名	料理 幸子	性別	区 町
	(女)		区 町
郵便番号	〒()()()-()()	ご利用のガス会社	

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 <ハヤシトビーフ>

- ・玉ねぎ 300g
- ・小麦粉 大さじ2
- ・トマトケチャップ 80g
- ・ウスターソース 小さじ2
- ・チキンマヨネーズ 200g
- ・牛肉 250g
- ・ズッキーナ
- ・油 少々

② <ウリハチマツ>

- ・ウリハチマツ 350g
- ・玉ねぎ 1こ
- ・チキンマヨネーズ 300g
- ・牛乳 200ml
- ・生クリーム 100ml
- ・油 少々

③ <バーコンサウタツ>

- ・バーコン 60g
- ・アサヒトマ 20こ
- ・レタス 2枚
- ・パプリカ 1こ
- ・塩 少々
- ・ニレウ 少々
- ・バクダンチーズ 20g
- ・オリーブ油 大さじ2

④ <牛乳マリン>

- ・玉子
- ・牛乳
- ・生クリーム
- ・ミント

作り方(レシピと調理のポイント・お子様が行う工程) ※お子様が行う工程は□で囲ってください。

※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
＜ワンドレゾーフ＞ ① 銅に油を入れて熱しくすり切りにしたものをいれめる。	＜クワガサスーフ＞ ① 銅に油を入れて熱しくすり切りにしたものをいれめる。	＜ペーコンサラタ＞ ① フライパンに油を熱し、細く切ったペーコンをいれめる。	＜牛乳グリーン＞ ① 牛乳をあげて煮る。
② ①に、小麦粉、トマトペーストを加えて混ぜる。しばらく煮めたらウスターソースチキンソートを加えて煮る。	② チキンソートを加え、煮えたらしばらく煮る。	② ガザト、レタス、パプリカを食べやすい大きさに切る。器に盛る。	② 器に流し入れて煮る。
③ ②に牛肉を加え、煮えたらしばらく煮る。	③ ミネソータを加える。	③ ②を加え、塩・ニョウ・パプリカ・チーズ・オリーブ油を加える。	④ ミントを加える。

※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。
 コピー可 ※書ききれなく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。

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。

料理の仕上がり具合や
盛り付け方などのイメージを
写真や絵で。

じっさい ちょう り かん そう
実際に調理してみた感想を、
じ ゆう か
自由にお書きください。

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。
お子供が行う工程は□で囲ってください。

大会スケジュール

参加者募集！
応募締切
9月30日(木)

地区大会
(予選)
書類選考:
10月上旬～10月中旬頃

優勝チームが
地区大会決勝に
進出！

地区大会
(決勝)
書類選考:
11月上旬～11月中旬頃

優勝チームのレシピを『ウィズガス
おうちで親子クッキングチャンネル』
でご紹介！

関東中央地区大会予選 応募チームは関東中央地区大会予選に進出

募集テーマ 「わが家のおいしいごはん」 ～家族と一緒に作ろう、うちの自慢メニュー～

【参加資格】 茨城県/栃木県/群馬県/埼玉県/東京都/神奈川県/新潟県の
親(保護者)と子(小学1～6年生)の2名1組 (ただし、子1人に対し、今年度に1回の応募とします)

【調理の条件等】 ・食材費:2,000円程度(4人分)
・調理時間:60分(盛り付け時間を含む)

※レシピは未発表のものにて応募してください。 ※ガスならではの調理方法を活用してください。
※メニューは上限5品目になります。

【応募方法】

所定の応募用紙を応募先までお送りください。

※応募書類は、返却いたしませんのでご了承ください。

※応募されたレシピの版權は主催者に帰属するものとし、雑誌・印刷物・ホームページなどに二次使用する場合がございます。

【応募受付期間】

2021年7月19日(月)～9月30日(木)
(当日消印有効)

【選考方法】

応募用紙にて厳正なる審査のうえ、
関東中央地区大会決勝進出チームを選出。

※審査結果は、書類選考通過チームにのみに10月下旬頃ご連絡いたします。

応募・お問い合わせ先

全国親子クッキングコンテスト
〈関東中央地区事務局〉

〒135-0046
東京都江東区牡丹1-12-7
エムズハウス101

TEL 0120-500-156

(受付時間:10:00～18:00 ※土日・祝日を除く)

関東中央地区大会決勝 関東中央地区大会予選の書類審査を通過したチームが関東中央地区大会決勝に進出！

【開催概要】

関東中央地区大会予選を勝ち抜いた代表チームの、自慢の『わが家のおいしいごはん』レシピが大集結。
厳正な書類選考のうえ、関東中央地区の優勝チームを決定します。

関東中央地区大会優勝チームへの特典内容

関東中央地区大会の優勝チームのレシピを、「おうちで」で「親子」で一緒に楽しく料理を学べる特設サイト『ウィズガスおうちで親子クッキングチャンネル』でご紹介させていただきます。

【地区大会優勝チームの紹介コンテンツ掲載タイミング】

2022年2月～3月頃公開予定

【特設サイト】

『ウィズガスおうちで親子クッキングチャンネル』はこちらから▶▶
<https://www.gas.or.jp/shokuiku/cooking/cookingchannel/index.html>

