

メニューを考えるのが難しいな~と思った人も大丈夫! 3つのポイントでメニューを考えてクッキングコンテストにチャレンジしてみよう!

ポイント1 おうちで人気のメニューを思い浮かべてみよう
みんなや、みんなの家族はどんなメニューが好きかな? 自分で思い浮かべたり、家族に聞いたりして考えてみよう。

ポイント2 メニューをバランスよく組み合わせてみよう
バランスよく組み合わせるには、「一汁三菜」

バランスよく組み合わせるには、「一汁三菜」

④副菜 主菜よりボリュームが少ない、煮物や炒めものなど。

①主食 炭水化物が含まれるごはん、パン、麺、パスタなどの料理。

③主菜 たんぱく質が含まれる肉、魚、卵、大豆製品などを使った料理。

⑤副野菜 二品目の副菜として、もつとさっぱりした料理。和えものや酢の物、漬物など。

②汁もの みそ汁、すまし汁などの汁ものやスープ類など。

地元の食材を取り入れてみよう! 地域ごとに特色のある食べものがたくさんあるよ。各地の名産品はその土地自慢の味。みんなの街にはどんな食材があるかな? 調べて、考えたメニューに取り入れてみよう。

ポイント3 食べてくれる人をイメージしてみよう!
作ったメニューは誰に食べてほしいと思うかな? 食べてくれる人のことをイメージしながら考えてみよう。

応募用紙の書き方

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。

4 わが家ならではの工夫 わが家ならではの工夫、素材や作り方で工夫したポイントなど。

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。

6 お子様の感想 実際に調理してみた感想を自由にお書きください。

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。お子様が行う工程は□で囲ってください。

第15回 ウィズガス ぜんこくおやこ **全国親子クッキングコンテスト** 応募締切 2021年9月30日(木) 当日消印有効

応募全チームに図書カード500円分プレゼント!!

炎の調理で五感を研ぎ澄ます

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

【大会アンバサダー】 飯部幸應

レシピコンテストスケジュール ※今年度は新型コロナウイルス感染防止対策のため調理実技審査はございません。

参加者募集! 応募締切 9月30日(木)

伊賀上野地区コンテスト(書類審査) 10月中旬

優勝チームが 東海地区コンテストに進出!

東海地区コンテスト(書類審査) 11月中旬

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!

募集テーマ 「わが家のおいしいごはん」 ~家族で一緒に作ろう、うちの自慢メニュー~

【参加資格】 伊賀市にお住まいの親(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) ※レシピは未発表のものにて応募してください。 ※メニューは上限5品目になります。
・調理時間:60分(盛り付け時間を含む) ※ガスならではの調理方法を活用してください。

【応募方法】 所定の応募用紙を小学校にご提出頂くか、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著作権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ります。

【選考方法】 応募用紙にて、厳正なる審査の上、優勝チームを決定。優勝チームが東海地区コンテストに進出。

【書類審査】 2021年10月中旬

【応募受付期間】 2021年7月19日(月)~9月30日(木) 当日消印有効

【伊賀上野地区コンテスト賞】
◎優勝:東海地区コンテストへの進出、ギフトカード1万円分
◎準優勝:ギフトカード5千円分
◎各賞・参加賞あり
※応募のきまりを満たしている全チームに、図書カード500円分を差し上げます。

【応募・お問い合わせ先】 上野ガス親子クッキングコンテスト事務局
TEL 0595-21-3611(本社) 0595-26-6855(ショールーム)
〒518-0838 伊賀市上野茅町2706 上野ガス(株) 親子クッキングコンテスト事務局

ほ ん お う ぼ よ う し ひ つ よ う じ こ う き に ゆ う き と り ょ う り し ゃ し ん え 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、お料理の写真または絵を同封してご応募ください。

り ょ う り か
■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品程度を目安としてください。
 なお上限は5品になります。

り ょ う り な ま え
お料理の名前

フリガナ	性別	フリガナ	※学校で取りまとめてご応募の場合のみご記入ください。		
お子さまの氏名	男女	学校名	小学校	学年	ご担当名 学校電話番号 ()
フリガナ	性別	ご住所 〒			
保護者の氏名	男女				
電話番号 ()	ご利用のガス会社				

■ご応募のきっかけについてお書きください。(下記に○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()

ご記入いただいた個人情報は、本事業とイベント情報のご案内などに使用させていただく場合があります。

わ が 家 なら での 工夫 (材料や作り方で工夫したポイントなど)

① でき 上 が り の 写 真 また は 絵 (必 須)
 ② 親 子 で 一 緒 に 料 理 を し て い る 写 真 また は 絵 (任 意)

料 理 を し た お 子 様 の 感 想

ざ い り ょ う ぶ ん り ょ う に ん ぶ ん か く り ょ う り ば ん ご う ふ か
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 こ さ ま お こ な こ う て い こ さ ま お こ な こ う て い か こ
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。