

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れぞ!



【大会アンバサダー】

服部幸應

(学) 服部学園 服部栄養専門学校 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)

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『ウイズガス
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」 ～家族で一緒に作ろう、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『ウイ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】

『ウイ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/shokuiiku/cooking/cookingchannel/index.html>



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
本応募用紙に必要な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 な まえ
■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

しな かず しな
品数：品

フリガナ お子さま の氏名	せい べつ 性 別 おとこ おんな 男 女	フリガナ がっこうめい 学校名 しょうがっ こう 小学校 がく ねん 学年	※学校で取りまとめたご応募の場合のみご記入ください。 たん どう めい ご担当名 がっこうでんわばんごう 学校電話番号 ()
フリガナ 保護者 の氏名	せい べつ 性 別 おとこ おんな 男 女	じゅうしょ ご住所 〒	
でん わ ばんごう 電話番号 ()		り よう かいしゃ 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 しょうがっ こう けい じ しょうがっ こう がっ こう か だい とも だち し あ
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。

わが家ならではの工夫 (材料や作り方で工夫したポイントなど)

- ① あ しゃ しん え ひつ す
① でき上がりの写真または絵(必須)
② おや こ いっしょ りょうり え にん い
② 親子で一緒に料理をしている写真または絵(任意)

りょうり こ さま かん そう
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 じょうげん 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 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。

かく りょう り ばん ごう ふ か じょうげん ひん もく ちゅう 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。

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。

<保護者や先生の方へ>

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、まだ子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。

応募用紙〔記入方法と上手な書き方〕

- 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。

<公式ホームページ <https://www.gas.or.jp/shokuiku/>>



審査基準～審査委員はこんな所を見てよ～

- 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がしてある
- ④ガスならではの調理方法で作っている
- ⑤エコへの配慮を意識している

評価アップのポイントはコレ!

- ・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、煮、焼、蒸)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

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。

〇〇〇大会 事務局記入欄

<保護者や先生の方へ>
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、まだ子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。
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。

■お料理についてお書きください。※オリジナル「わが家のおいしごはん」の名前をおしえてね! ※メニューは3～5品目を自己としてください。なお上限は5品目になります。

お料理の名前 なかなし親子のカフェランチ 品数: 4品

フリガナ <u>リョウ</u> <u>イロウ</u>	性別 <u>男</u>	フリガナ <u>リョウ</u> <u>イロウ</u>	性別 <u>男</u>
お子さまの氏名 <u>料理 一郎</u>	年齢 <u>小学校 4 学年</u>	フリガナ <u>リョウ</u> <u>サチコ</u>	性別 <u>女</u>
フリガナ <u>リョウ</u> <u>サチコ</u>	ご住所 〒 <u>123-0000</u>	フリガナ <u>料理 幸子</u>	性別 <u>女</u>
保護者の氏名 <u>料理 幸子</u>	〇〇区 〇〇町 〇〇〇〇	フリガナ <u>料理 幸子</u>	性別 <u>女</u>
電話番号 <u>000 (000) 0000</u>	ご利用のガス会社 <u>〇〇〇〇</u>		

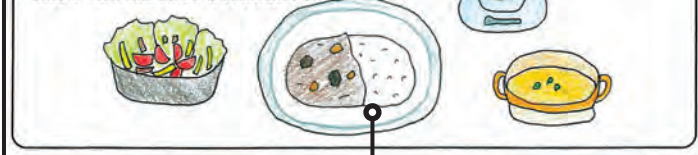
■ご応募のきっかけについてお書きください。(下記に○印をお付けください)
①小学校(ポスター掲示) ②小学校(学校の課題) ③友達・お知り合いからすすめられた
④その他()

ご記入いただいた個人情報は、本事業とイベント関係の広報などに活用させていただきます。

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、玉ねぎをとうとうにならまむいたため。
- ・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、くしかぼらちを使うのが、わが家ならではの味です。

①でせ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

野菜を切るのは、きん張りに比べ、上手に切れてうれしかったです。
お母さんと協力して、おいしく作れてよかったです。

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 でせがりのイメージ

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。

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 ハッシュドビーフ ・玉ねぎ 300g ・小麦粉 大さじ2 ・トマトケチャップ 200g ・ウスターソース(小瓶) 200g ・チキンコンソメ 200g ・牛肉 250g ・ブシメ 100g ・油 100g	② くしかぼらち ・くしかぼらち 350g ・玉ねぎ 100g ・チキンコンソメ 200g ・牛乳 200g ・生クリーム 100g ・塩 10g ・コショウ 10g ・パセリ 20g ・オリーブ油 大さじ2	③ パンコンサタ ・パンコン 60g ・アヒート 20g ・レタス 20g ・パセリ 10g ・塩 10g ・コショウ 10g ・パセリ 20g ・オリーブ油 大さじ2	④ 牛乳プリン ・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 ハッシュドビーフ ① 鍋に油を入れて熱し、うす切りにした玉ねぎをいためる。 ② ①に、小麦粉・トマトケチャップを加えて混ぜる。しぼりくいたためらウスターソース・チキンコンソメを加えて煮る。 ③ ②に牛肉を加え、あくを取りながら煮る。	② くしかぼらち ① 鍋に油を入れて熱し、うす切りにした玉ねぎをいためる。 ② チキンコンソメを加え、あくを取りながら煮る。 ③ ミキサーにかけ、②を加えて混ぜる。	③ パンコンサタ ① フライパンに油を熱し、細切りにしたパンコンをいためる。 ② アヒート・レタス・パセリを加えて混ぜ、火を止める。 ③ ②に①を加え、塩・コショウ・パセリを加えて混ぜる。	④ 牛乳プリン ① 牛乳をあらため煮る。 ② 牛乳・生クリームを加え、さらにあらため煮る。 ③ 器に流し入れ、冷ます。 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箋などにお書きください。
※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。

だいじ
大事なのはチャレンジすること

かんが
まずは考えてみよう!

かんが むづか おも ひと だいじょうぶ
メニューを考えるのが難しいな~と思った人も大丈夫!
だれ た た ひと えがお おも う
誰に食べてもらいたいのか? 食べた人の笑顔を思い浮かべながら
3つのポイントでメニューを考えてみよう!

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!

ポイント2

メニューを
バランス良く
組み合わせてみよう!

ポイント3

食べてくれる人を
イメージしてみよう!

く あ いち じゅう さん さい
バランスよく組み合わせるには、「一汁三菜」

たと
例えば...

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。



地元の食材を
取り入れてみよう!

ち いき とくしよく た かく ち めいさんひん と ち じまん あじ
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。

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副々菜

二品目の副菜。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。

PR 味の素(株)からのお知らせ



チャレンジしてみよう! 親子・ペアクック!!

ペアクック®は全国親子クッキングコンテストを応援しています。

Eat Well, Live Well.

Ajinomoto
AJINOMOTO

ペアクック®とは?

一緒に買い物、料理、食事をする中で
絆を深めるコミュニケーションです!



親子・ペアクック®感想



買い物も調理も、
自分で考えて頑張る
姿に感動しました!
夏休みは家で
親子・ペアクック®を
しようと思います!



Instagram
をチェック!

ペアクック
で検索!