

第12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**
炎の調理で五感を
研ぎ澄ます



北海道地区道北予選大会
★★★ 作品集 ★★★

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～

2018年10月14日 旭川市ときわ市民ホール
(旭川市5条通4丁目)

大会審査委員
審査委員長: 宮川 千枝子(全国料理学校協会・食育インストラクター)
審査員: 坂本 久子(全国料理学校協会・食育インストラクター)
審査員: 豊島 琴恵(旭川大学短期大学部 教授)



みやけ ゆきの ゆみ <雨竜町>
三宅 由希乃ちゃん(5年生)・由美さん

ようこそ北北海道へ 家族が揃った日の
故郷帰省めし





とりごぼうめし/北の大地と海のスープ/
パリパリ長いも/りんご彩りサラダ/うさぎ饅頭

たけむらみさき みほ <北見市>
竹村 美味ちゃん(3年生)・美帆さん

娘へ～我が家の和食御膳





黒豆ごはん/しゃけつくね/じゃがいものきんぴら/
ひじき煮/みそ汁

おおだんはると まさみ <北見市>
大段 晴翔くん(5年生)・正美さん

高タンパク質で筋肉ムキムキ





えだ豆ごはん/マグロの竜田揚げ/マッシュポテト/
野菜サラダ/みそ汁

まみだ みゆき みすず <名寄市>
増田 美幸ちゃん(2年生)・美鈴さん

カラフル定食





ごはん/ひじきの煮物/サツマイモのスープ/
パプリカ ピーマンの肉詰め

さとうじょうたろう ちづこ <北見市>
佐藤 丈太郎くん(5年生)・千鶴子さん

家族が喜ぶ ほっこりご飯





雑穀ご飯/マスの変わりフライ/蒸し鶏サラダ/
とりのうま味たっぷりスープ/
豆腐白玉あずきのせ

あらかわあんな しのぶ <北見市>
荒川 杏那ちゃん(6年生)・忍さん

休日ごはん





えんどうのツナあえ/銀カレイの焼き魚/
だしまきたまご/みそ汁/クレープ

