

### 北海道地区道央予選大会 ★★★★ 作品集 ★★★★★

- 開催日時・場所  
2019年10月20日(日) 9:25～15:45
- 開催場所  
北ガスクッキングスクール(札幌市中央区北1条東4丁目  
サッポロファクトリー1条館3F 北ガスショールームSAGATIK内)
- 審査委員長  
天使大学看護栄養学部栄養学科 学科長・教授 山口 敦子
- 審査委員  
料理研究家 ワインコーディネーター 東海林 明子  
公益財団法人北海道学校給食会 評議員 吉川 紫乃
- 応募組数  
2,090組  
※道央1,871組・道北112組・道南37組・道東70組

### A-1

きむら そうすけ ようこ  
**木村 聡佑さん(3年生)・洋子さん** <札幌市>

#### つよい体をつくる 夜ごはん



とうもろこしと枝豆の混ぜごはん  
ホッケの開き  
豚肉のアスパラ巻き  
オクラと長いもの和えもの  
とうふとしじみ ねぎのみそ汁

### A-2

決勝大会  
出場

ささき その えみこ  
**佐々木 想乃さん(6年生)・恵美子さん** <札幌市>

#### 北海道の幸たっぷり、家族も幸♡おうちでカフェ風ごはん



エゾシカ肉のササキライス(ハヤシライス風)  
道産野菜のスープ  
イカと野菜のグリル  
野菜と昆布のナムル  
わらび餅のミルクティーかけタピオカ風

### A-3

ほりかわ はると えり  
**堀川 悠斗さん(6年生)・恵里さん** <札幌市>

#### 道産子パワーご飯



とうもろこしとワカメの炊き込みご飯  
鶏肉とナス・ピーマンの甘酢いため  
がごめ昆布入りとろろ昆布のおみそ汁  
きゅうりとカニカマの和え物

### A-4

むらた こたろう やすこ  
**村田 己太郎さん(5年生)・靖子さん** <札幌市>

#### 秋野菜、ほっこり美味しいランチメニュー



はちみつチキン  
ホタテ貝柱ごはん  
きのこ汁  
なす中華サラダ  
キウイゼリー寒天

### A-5

決勝大会  
出場

きと きわ  
**木戸 ひかりさん(6年生)・紀和さん** <札幌市>

#### 「なまらうまいっしょ!!」ガンバレ北海道御膳



土鍋でたいたカレー飯  
我が家の石狩鍋風味噌汁  
いかをまるごと使ったちぎり揚げとイカゲソかき揚げ、  
小松菜のわた炒め添え(ちぎり揚げ)  
和風サラダミルフィーユ仕立てカレーの骨せんべい添え  
ハスカップの蒸しカップケーキ

第13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



## B-1

すずき ゆうだい ひろき  
**鈴木 悠大さん (2年生)・裕紀さん** <札幌市>

### 海のさちいっぱいごはん



はたとときのこのたきこみごはん  
にしんの三平汁  
3色サクサクフライ  
さっぼろ小松なのたまごやきのやさいあんかけ  
ビールゼリー

## B-2

やまぐち こうわ  
**山口 鴻吾くん (6年生)・朋さん** <札幌市>

### 北海道食材たっぷり食欲モリモリメニュー



決め手は〇〇！肉巻きコロッケ  
簡単！トマトスープリゾット  
ふわふわポン酢ソースののどごしさわかラーメンサラダ  
お家でとれた巨大ズッキーニのポテトピザ



ご参加ありがとうございました！  
食べることは生きること。  
これからも親子でお料理を楽しんでください！

## B-3

みやざき  
**宮崎 花乃香さん (2年生)・あすかさん** <札幌市>

### えいよういっぱい！ほっかいどうもいっぱいかの～ごはん♡



とりにくのくるくるやき  
げんき100てんねばとろスープ  
マッシュのみそグラタン  
やおやさんさらだ  
やさしいマゴごはん♡

## B-4

かわしま  
**川島 るみさん (3年生)・ますみさん** <札幌市>

### 心も体もぽかぽかごはん



焼きサバ丼  
豚汁  
かぼちゃプリン  
カブとベーコンの炒めもの  
白菜とリンゴのサラダ

## B-5

ふなと さゆ ゆみこ  
**船戸 咲結さん (3年生)・裕美子さん** <石狩市>

### じゃんじゃん食べてね！とろけるメニュー♡



ジャージャーめん  
わかめスープ  
サーモンのとろポテ焼き  
オクラと長いものサラダ  
野菜ジュースDEババロア

【主催】ウィズガスCLUB/日本ガス協会北海道部会・北海道LPガス協会・日本コミュニティーガス協会北海道支部  
【後援】北海道教育委員会/北海道PTA連合会/札幌市/札幌市教育委員会/札幌市PTA協議会/旭川市教育委員会/東神楽町教育委員会/函館市/函館市教育委員会/釧路市教育委員会/苫小牧市/苫小牧市教育委員会/帯広市教育委員会/小樽市教育委員会/北見市教育委員会/江別市/  
江別市教育委員会/室蘭市/室蘭市教育委員会/岩見沢市教育委員会/千歳市教育委員会/恵庭市教育委員会/石狩市教育委員会/北広島市教育委員会/登別市/登別市教育委員会/伊達市/伊達市教育委員会/北斗市教育委員会/滝川市教育委員会/美幌市教育委員会/砂川市教育委員会/赤平市教育委員会/  
七飯町教育委員会/音更町教育委員会/幕別町教育委員会/芽室町教育委員会/新十津川町教育委員会/長万部町教育委員会/北海道小学校長会/北海道栄養士会/北海道小学校家庭科教育連盟/北海道学校給食会  
※全国：総務省/文部科学省/農林水産省/全国小学校家庭科教育研究会