おうちで作っている
いつものメニューを教えてね

みなさまのご応募を
お待ちしております！

応募用紙の記入例

応募締切
2019年
8月30日㊎
必着

※書ききれない場合は応募用紙をコピーするか、他の用紙にお書きください。

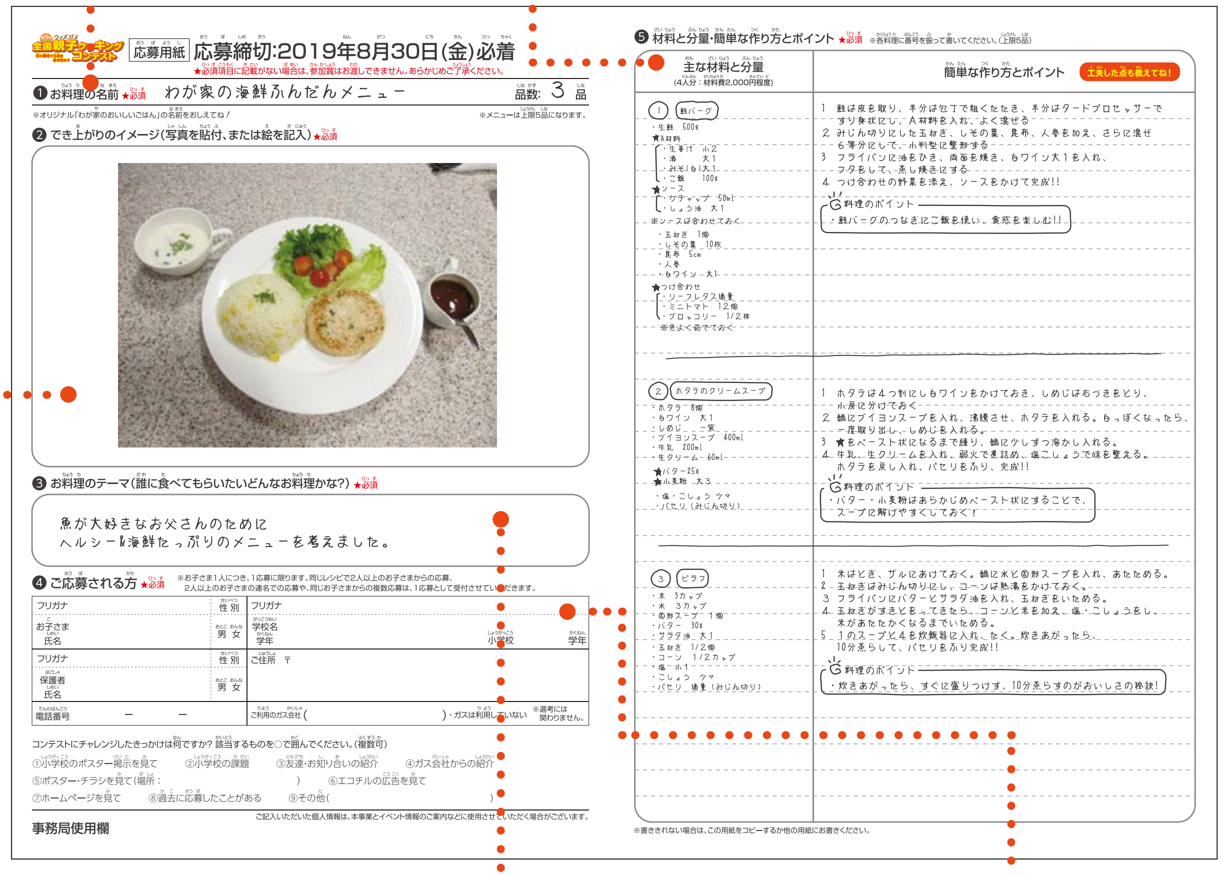
※応募用紙はホームページからダウンロードすることも可能です。http://www.hokkaido-gas.co.jp/support/2019oyako/ ▶▶▶

1 お料理の名前

自由なイメージで名前を
つけてください。

5 材料と分量・簡単な作り方とポイント

使用する材料と分量、料理の手順、味の工夫や
アイディアなどを記入してください。



第13回 ウィズガス 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

応募用紙 応募締切:2019年8月30日(金)必着

★必須項目に記載がない場合は、参加賞はお渡しできません。あらかじめご了承ください。

❶ お料理の名前 ★必須　わが家の海鮮ふんだんメニュー　品数: 3 品

※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！　※メニューは上限5品になります。

❷ でき上がりのイメージ(写真を貼付、または絵を記入) ★必須

❸ お料理のテーマ(誰に食べてもらいたいどんなお料理かな?) ★必須

魚が大好きなお父さんのために
ヘルシー&海鮮たっぷりのメニューを考えました。

❹ ご応募される方 ★必須　※お子さま1人につき、1応募に限ります。同じレシピで2人以上のお子さまからの応募、2人以上のお子さまの連名での応募や、同じお子さまからの複数応募は、1応募として受付させていただきます。

フリガナ お子さま氏名	性別 男 女	フリガナ 学校名 小学校 学年
フリガナ 保護者氏名	性別 男 女	ご住所 〒
電話番号 ー ー		ご利用のガス会社 ( )・ガスは利用していない ※選考には関わりません。

コンテストにチャレンジしたきっかけは何ですか? 該当するものを○で囲んでください。(複数可)

①小学校のポスター掲示を見て　②小学校の課題　③友達・お知り合いの紹介　④ガス会社からの紹介
⑤ポスター・チラシを見て(場所：)　⑥エコチルの広告を見て
⑦ホームページを見て　⑧過去に応募したことがある　⑨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ございます。

事務局使用欄

❺ 材料と分量・簡単な作り方とポイント ★必須　※各料理に番号を振って書いてください。(上限5品)

主な材料と分量 (4人分：材料費2,000円程度)

簡単な作り方とポイント　工夫した点も教えてね！

① 鮭バーグ
- 生鮭 500g

★A材料
- 生姜汁 小2
- 酒 大1
- みそ(白)大1
- ご飯 100g

★ソース
- ケチャップ 50ml
- しょう油 大1

※ソースは合わせておく

- 玉ねぎ 1個
- しその葉 10枚
- 昆布 5cm
- 人参
- 白ワイン 大1

★つけ合わせ
- リーフレタス適量
- ミニトマト 12個
- ブロッコリー 1/2株

※色よく茹でておく

1 鮭は皮を取り、半分は包丁で粗くたたき、半分はフードプロセッサーですり身状にし、A材料を入れ、よく混ぜる
2 みじん切りにした玉ねぎ、しその葉、昆布、人参を加え、さらに混ぜ6等分にして、小判型に整形する
3 フライパンに油をひき、両面を焼き、白ワイン大1を入れ、フタをして、蒸し焼きにする
4 つけ合わせの野菜を添え、ソースをかけて完成!!

料理のポイント
- 鮭バーグのつなぎにご飯を使い、食感を楽しむ!!

② ホタテのクリームスープ
- ホタテ 8個
- 白ワイン 大1
- しめじ 一袋
- ブイヨンスープ 400ml
- 牛乳 200ml
- 生クリーム 60ml

★バター 25g
★小麦粉 大3
- 塩・こしょう 少々
- パセリ(みじん切り)

1 ホタテは4つ割にし白ワインをかけておき、しめじは石づきをとり、小房に分けておく
2 鍋にブイヨンスープを入れ、沸騰させ、ホタテを入れる。白っぽくなったら、一度取り出し、しめじを入れる。
3 ★をペースト状になるまで練り、鍋に少しずつ溶かし入れる。
4 牛乳、生クリームを入れ、弱火で煮詰め、塩こしょうで味を整える。ホタテを戻し入れ、パセリをふり、完成!!

料理のポイント
- バター・小麦粉はあらかじめペースト状にすることで、スープに解けやすくしておく！

③ ピラフ
- 米 3カップ
- 水 3カップ
- ⓖ形スープ 1個
- バター 30g
- サラダ油 大1
- 玉ねぎ 1/2個
- コーン 1/2カップ
- 塩 小1
- こしょう 少々
- パセリ 適量(みじん切り)

1 米はとぎ、ザルにあけておく。鍋に水とⓖ形スープを入れ、あたためる。
2 玉ねぎはみじん切りにし、コーンは熱湯をかけておく。
3 フライパンにバターとサラダ油を入れ、玉ねぎをいためる。
4 玉ねぎがすきとおってきたら、コーンと米を加え、塩・こしょうをし、米があたたかくなるまでいためる。
5 1のスープと4を炊飯器に入れ、たく。炊きあがったら、10分蒸らして、パセリをふり完成!!

料理のポイント
- 炊きあがったら、すぐに盛りつけず、10分蒸らすのがおいしさの秘訣!

※書ききれない場合は、この用紙をコピーするか他の用紙にお書きください。

2 でき上がりのイメージ

料理の写真を貼ってください。
写真がない場合は絵を記入してください。

3 お料理のテーマ

誰のために作ったどんなお料理か、
お料理に込めた気持ちをお書きください。

4 ご応募される方

書き忘れのないように
ご記入ください。

とぎ汁が出なくて
節水にもなる無洗米

道産食材がもらえるうれしいチャンス!
各食材を上手に使ったレシピを応募してくれた親子にプレゼント!

ホクレン賞

各賞5組

無洗米
ゆめぴりか賞
ほど良い粘りと
豊かな甘み！(2kg)

無洗米
ふっくりんこ賞
ふっくらとした
やわらかな食感！(2kg)

無洗米
ななつぼし賞
つや、粘り、甘みの
抜群なバランス！(2kg)

ぎょれん賞

各賞5組

秋さけ賞
いくら醤油漬け220ｇ、
塩秋鮭切身4切れ

ほたて賞
ほたて貝柱(刺身用、冷凍)500g

こんぶ賞
だし用昆布300g

※受賞者は、賞品の発送をもって発表とかえさせていただきます(2019年10月を予定)。

学校賞

先生からまとめて応募をいただいた小学校に、応募組数に応じて、家庭科や学校生活で使用できるグッズをもれなくプレゼント！詳しくはお問い合わせください。

第12回は全道18校が受賞！

※写真はイメージです。