

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 むずか 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かな? 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...

ふく さい  
④副菜

しゅ さい  
主菜よりボリュームが少ない、  
にもの いた  
煮物や炒めものなど。

しゅじょく  
①主食

たんすい か がつ ぐく  
炭水化物が含まれるごはん、  
パン、めん、パスタなどの料理。



じ もと しょくざい  
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。



しゅ さい  
③主菜

しつ ふく にく さかな たまご  
たんぱく質が含まれる肉、魚、卵、  
だいず せいひん つか しょうり  
大豆製品などを使った料理。

ふく ふく さい  
⑤副々菜

にひんめ ふく さい あ  
二品目の副菜。和えものや  
すのもの つけもの  
酢の物、漬物など。

しる  
②汁もの

しる  
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

ペアクック®とは?

一緒に買い物、料理、食事をするので  
絆を深めるコミュニケーションです!



一緒に買い物に行く



一緒に料理を作る



一緒に食事をすす

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!

＜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、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、具体的に書きください。

山形県大会

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(わが家のオリジナル)の名前をおしえてね! ※メニューは3～5品目を自分で決めてください。なお、上限は5品目になります。

お料理の名前 **なまよし親子のカフェ風ランチ** 品数: **4品**

フリガナ リョウリ <b>イロウ</b>	性別 <b>男</b>	フリガナ リョウリ	性別 <b>女</b>
お子さまの氏名 <b>料理 一郎</b>	年齢 <b>4</b>	お子さまの氏名 <b>料理 一子</b>	年齢 <b>4</b>
フリガナ リョウリ <b>サチコ</b>	性別 <b>女</b>	ご住所 〒 <b>123-0000</b>	
保護者の氏名 <b>料理 幸子</b>	性別 <b>女</b>	区 <b>〇〇</b> 町 <b>〇〇〇</b>	
電話番号 <b>000 (000) 0000</b>		ご利用のガス会社 <b>〇〇〇</b>	

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	②	③	④
<b>＜ハッシュドビーフ＞</b> ・玉ねぎ 300g ・小麦粉 大さじ2 ・トマトケチャップ 80g ・ウスターソース(小瓶) 2 ・チキンブイヨン 200g ・牛肉 250g ・オリーブオイル 少々	<b>＜くりかほろソース＞</b> ・くりかほろソース 350g ・玉ねぎ 1個 ・チキンブイヨン 200g ・小麦粉 大さじ2 ・油 少々	<b>＜パコサラダ＞</b> ・パコイン 60g ・アヒマトマト 20g ・レタス 2まい ・パプリカ 1個 ・塩 少々 ・オリーブオイル 少々	<b>＜牛乳プリン＞</b> ・玉子 ・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	②	③	④
<b>＜ハッシュドビーフ＞</b> ①鍋に油を入れて熱し、うす切りにした玉ねぎをいれる。	<b>＜くりかほろソース＞</b> ①鍋に油を入れて熱し、うす切りにした玉ねぎをいれる。	<b>＜パコサラダ＞</b> ①アヒマトマトを熱し、細切りにする。	<b>＜牛乳プリン＞</b> ①玉子を溶かす。
②①に、小麦粉・トマトケチャップを加えて混ぜる。しばらくくいたためらウスターソース・チキンブイヨンを加えて煮る。	②チキンブイヨン・玉ねぎ・小麦粉を加えて煮る。	②アヒマトマト・レタス・パプリカを食べやすい大きさに切る。器に盛る。	②牛乳・生クリームを加え、さらに溶かす。
③②に牛肉を加え、あくを取りながら煮る。	③ミキサーにかける。	③②に①を加え、塩・オリーブオイルを加える。	④ミントをかき混ぜる。

■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

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、玉ねぎを細く切りにして柔らかくしたため、トマトケチャップを加えることで、簡単に、本格的な味に仕上げることができた。  
 ・スープは、くりかほろソースを使うことで、わが家ならではの味になる。

①でき上がりの写真または絵(必須)  
 ②親子と一緒に料理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、まだ難しいけれど、上手に切れてうれしかった。お母さんと一緒に作ってよかった。

### 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 でき上がりのイメージ

料理の仕上げ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でき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。

コピー ※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。

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

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	※学校で取りまとめてご応募の場合のみご記入ください。 たんどうめい ご担当 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 ( )		りょうり 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 (ポスター掲示) ② しょうがっこう がっこう (学校での課題) ③ ともだち し あ (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 できあがり (仕上げ) 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)

りょうり こさま かん そう  
料理をしたお子様の感想

さいりょう 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 じょうげん ひんもく ちゅうい  
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。