



■お料理についてお書きください。

お料理の名前 品数: 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！ ※3～5品程度おねがいします

材料と分量(4人分)

作り方(調理上のポイントや、手順、工程などを文章やイラストにて)

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)

でき上がりの写真または絵(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または絵で)

※書ききれない場合は、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。 ※複数組が応募するときなど、この応募用紙をコピーしてお使いください。

■ご応募される方についてお書きください。

フリガナ お子さま の氏名	性別 男 女	フリガナ 学校名  小学校 学年
フリガナ 保護者 の氏名	性別 男 女	住所 〒
電話番号 ( )	E-MAILアドレス (お持ちの方)	
E-MAILアドレス ご利用のガス会社		

本コンテストをどこでお知りになりましたか? 該当するものを○で囲ってください。

- ①小学校(ポスター掲示) ②小学校(先生からすすめられた) ③小学校(学校での課題として) ④友達・お知り合い  
 ⑤ABCクッキングスタジオ ⑥その他( )