# 申し込み用紙

2011 小学生料理コンテスト

<主催>札幌市中央卸売市場 青果部運営協議会
<協賛>札幌市農業協同組合
<後援>札幌市、札幌市教育委員会、札幌市PTA協議会

下の「申し込み用紙」にチーム情報を記入して、7/30（土）までに事務局へ郵送かFAXで送ってください。参加については8/3（水）までに事務局から連絡いたします。
それからメニューを考え、【記入例】を参考にして右の「レシピ記入用紙」にコンテストで作る料理のレシピを記入してください（最低4品分となるので、レシピ記入用紙はコピーして使ってください）。全て記入したら事務局へ8/15（月）までに郵送かFAXで送ってください。
本番の日にみなさんに食材のお買い物をしてもらう売店に用意する商品は、このレシピに記入してもらったものになりますので、なるべく詳しく、書き忘れのものがないように記入してください。
材料や道具についてなどわからないことがあれば、気軽に事務局にご連絡ください。

●お問い合わせ先（日曜・水曜を除く、9：00〜12：00／13：00〜16：00）☎011-641-5440

## 【記入例】

この料理が主食、主菜、副菜、その他のどれになるか、1つを〇で囲んでください。その他の場合は、カッコの中に何になるかを記入してください。
例）デザート、乳製品、果物など
※参考：食事バランスガイド

この料理の材料とその材料をどのくらい使うか量も書こう！
今回はどの料理も7人分つくらなければならないので、まずは1人分の量を考えて、その数字に7をかけ算した数字が7人分の量になりますね。

種類（どれかを〇で囲む→） 主食 ・ 主菜 ・ 副菜 ・ その他（　　）

料理名：カレー肉じゃが

レシピ

| 材料名 | 7人分の量 | 作り方 |
|---|---|---|
| 豚肉 | 105 g | ①豚肉に酒（1）をふる<br>②ジャガイモをらん切り、玉ネギをくし型、ニンジンをいちょう切りにする<br>③しらたきをさっとゆでて、2〜3cmに切る。インゲンを2cmくらいに切る<br>④しいたけをもどしてせん切りにする。しょうがをみじん切りにする<br>⑤油を熱し、しょうが、豚肉をよく炒め、しいたけ、しらたきを入れて炒める<br>⑥玉ネギを入れてよく炒め、ニンジン、ジャガイモを入れて炒め、水分を入れて煮る<br>⑦ジャガイモが柔らかくなったらホールコーン、インゲンを入れ、しょう油、さとう、酒（2）、みりん、カレー粉を味付けに入れて静かに煮る |
| 酒（1） | 3.5 g | |
| ジャガイモ | 420 g | |
| 玉ネギ | 280 g | |
| ニンジン | 105 g | |
| しらたき | 105 g | |
| ホールコーン | 56 g | |
| インゲン | 35 g | |
| しいたけ | 3.5 g | |
| しょうが | 2.1 g | |
| 油 | 2.1 g | |
| しょう油 | 31.5 g | |
| さとう | 8.4 g | |
| 酒（2） | 7 cc | |
| みりん | 7 cc | |
| カレー粉 | 1.4 g | |
| 水 | 105 cc | |

使う道具：包丁、まな板、ボール、鍋、さいばし

ここが一番大事！
料理の作り方を順番に書いてみよう。本番でもこのレシピをもとに料理をつくるので、忘れないように、なるべく詳しく書いておこう。

どんな道具を使うか書きだしてみよう。
最初に使う道具をすべて用意してから料理を作りはじめるとスムーズに料理できるよ。
※いつもはなかなか使わない道具を使用する場合は、事前に調理室にあるか確認してね。

※必ずチームでお申し込みをしてください。

## 記入欄（きにゅうらん）

※予選会の希望日は希望通りにならないことや調整をお願いする場合があります。

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 予選会の希望日（どれかを〇で囲んでください→） | 【1】予選会①（8/27）【2】予選会②（9/3）【3】予選会③（9/10） | | | | |
| 学校名 | 小学校 | チーム名 | | | |
| （ふりがな）<br>代表者のお名前 | | 学年 年生 | お電話番号 | − | |
| ご住所 | | | | | |
| （ふりがな）<br>保護者のお名前 | | | お電話番号 | − | |
| ご住所 | | | | | |
| チーム員のお名前<br>代表者と保護者以外の人 | （ふりがな）<br>学年 年生 | （ふりがな）<br>学年 年生 | | | |
| | （ふりがな）<br>学年 年生 | （ふりがな）<br>学年 年生 | | | |

# レシピ記入用紙

※本番でも使いますので、大事にとっておいてください。

※この用紙をコピーして、（　）に何品目か数字を書いて使ってください。

| | | | |
|---|---|---|---|
| チーム名 | | 代表者のお名前 | |
| 自分たちの料理（メニュー全体）に題名（タイトル）をつけてください | | | |
| 題名 | | 料理数合計 | 品 |
| 種類（どれかを〇で囲む→） | 主食 ・ 主菜 ・ 副菜 ・ その他（　　） | | |
| 料理名 | | （　　）品目 | |

レシピ

| 材料名 | 7人分の量 | 作り方 |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | 使う道具 |
| | | |

このレシピの料理を作って写真を貼ろう！
（どうしても写真がとれない時は絵でかいても良いよ）