レシピコンテスト応募用紙　応募締切2019年7月22日(月)必着

※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。※記入漏れがある場合、審査の対象外になる場合があります。参加賞をお渡しできませんのでご了承ください。
※決勝でも使う可能性がありますので、コピーなどで大切に取っておいてください。

料理のテーマ	

カレー料理レシピ記入欄

料理の名前		
材料名	4人分の量	作り方

※必ず親子ペアでお申し込みください。

ふりがな お子さまのお名前	男・女	
学校名	小学校	学年　年生
ふりがな 保護者のお名前	男・女　歳	
ご住所	〒　－	
電話番号	※日中連絡が取りやすい番号　－　－	

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

①小学校のポスターを見て
②友達、お知り合いの紹介
③ポスター・チラシを見て(場所:　　)
④エコチルの広告を見て
⑤ホームページを見て

■市場見学に参加したことがありますか?
※選考にはかかわりません

はい　・　いいえ

サラダレシピ記入欄

料理の名前		
材料名	4人分の量	作り方

デザートレシピ記入欄

料理の名前		
材料名	4人分の量	

使う道具

3品でき上がりのイメージ(写真を貼付、または絵を記入)

★決勝大会では模擬買い物をしていただくため、野菜・果物・肉・魚は市場でご用意いたします(お金はかかりません)。またその他の食材(調味料以外)は市場でご用意いたします。調味料は各チームでご用意をお願いいたします。

★決勝大会での食材はこのレシピに記入がある食材に限ります。書き忘れがないように記入してください。

★料理は一品ずつ盛りつけていただきます。ワンプレート(大皿にすべて盛ること)はできません。

応募用紙の記入例

●決勝でも使う可能性がありますので、コピーなどで大切に取っておいてください。
●ご不明な点があれば、下記お問い合わせ先までご連絡ください。
●レシピ内容について事務局より連絡させていただく場合がございます。
●野菜のサイズ・グラム表記がない場合、通常のMサイズをご用意します。

レシピコンテスト応募用紙 **応募締切2019年7月22日(月)必着**

※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。※記入漏れがある場合、審査の対象外になる場合があります。参加賞をお渡しできませんのでご了承ください。
※決勝でも使う可能性がありますので、コピーなどで大切に取っておいてください。

料理のテーマ	

カレー料理レシピ記入欄

料理の名前	野菜たっぷりカレー	
材料名	4人分の量	作り方
たまねぎ	中1個（200g）	（調味料はなるべく、はじめのうちに計っておこう!）
にんじん	中1/3本（70g）	①玉ねぎは薄切り、にんじんはみじん切り、トマトはざく切り、なすは大きめの乱切り、かぼちゃは2.5㎝くらいの角切り、ピーマンは一口大に切る。
トマト	中1個（150g）	②厚手の鍋にサラダ油を熱し、①のたまねぎ、にんじん、しょうが、にんにくを炒める。
なす	1個（160g）	③しんなりしてきたら、豚肉を加えて炒める。
かぼちゃ	1/4個（200g）	④肉の色が変わったら、①のトマトを加え、水分を飛ばすように炒める。
赤ピーマン	1個（100g）	⑤なすを加えてさっと炒め、水とかぼちゃを加えて、沸騰したらあくを取り、弱火～中火で約15分煮込む。
サラダ油	大1	⑥かぼちゃが柔らかくなってきたら、ピーマン、ししとうを加え、いったん火を止めてるうを割り入れて溶かす。
おろししょうが	小1	⑦再び弱火で、とろみがつくまで約10分煮込み、最後に枝豆を加える。
おろしにんにく	小1	
豚肉（角切り）	200g	
水	500ml	
ししとう	8本	
カレールウ	4かけ	
枝豆（ゆでてさやから出したもの）	50g	
ごはん	4皿分（600g）	

※必ず親子ペアでお申し込みください。

ふりがな		
お子さまのお名前	男・女	
学校名	小学校	学年 年生
ふりがな		
保護者のお名前	男・女 歳	
ご住所	〒 －	
電話番号	※日中連絡が取りやすい番号 － －	

■コンテストに当するもの
①小学校
②友達、お
③ポスター
④エコチ
⑤ホーム
■市場見学に
※選考には

書き忘れがないように記入してください。

サラダレシピ記入欄

料理の名前		
材料名	4人分の量	作り方

デザートレシピ記入欄

料理の名前		
材料名	4人分の量	

使う道具

バット、計量スプーン(大・小)、まな板、計量カップ、包丁、ボウル、鍋、フライパン、さいばし、へら、おたま、お皿

3品でき上がりのイメージ(写真を貼付、または絵を記入)

★決勝大会では模擬買い物をしていただくため、野菜・果物・肉・魚は市場でご用意いたします(お金はかかりません)。またその他の食材(調味料以外)は市場でご用意いたします。調味料は各チームでご用意をお願いいたします。

★決勝大会での食材はこのレシピに記入がある食材に限ります。書き忘れがないように記入してください。

★料理は一品ずつ盛りつけていただきます。ワンプレート(大皿にすべて盛ること)はできません。

「料理のテーマ」

お料理に込めた気持ちをお書きください。

「材料名・4人分の量・作り方」

使用する分量、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。

「使う道具」

どんな道具を使うか書き出してください。

「3品でき上がりのイメージ」

料理の写真を貼ってください。
または絵を記入してください。

お問い合わせ先 TEL 011-641-5440(日曜日・水曜日を除く、9:00～12:00 13:00～16:00)