

1 募集情報

フリガナ	ホネヲツヨクシタイチーム	
チーム名	骨を強くしたいチーム	
フリガナ	ノウリン タロウ	
構成員1 (代表者)	学校名・学部・学科・学年等 〇〇高校・普通科・1年	氏名 農林 太郎
フリガナ	ノウリン ハナコ	
構成員2	学校名・学部・学科・学年等 〇〇高校・普通科・1年	氏名 農林 花子
代表者連絡先 (担当教員推奨)	代表者氏名	農水 一郎
	e-mail	xxxxxx@maff.co.jp
	TEL	XX-XXX-XXX
記念品の送付先 (所属学校宛を推奨/自宅可)	郵便番号	〒XXX-XXX
	住所	京都府京都市〇〇〇〇
	宛名	〇〇高校教務課 農水 一郎
	TEL	XX-XXX-XXX

2 調理用品

使用した調理用品の名称	ガスコンロ、グリル、フライパン、包丁、まな板、ボウル
-------------	----------------------------

3 実演参加の可・否

令和9年1月16日(土) 参加の可・否	可
------------------------	---

4 実演審査時の前処理の必要有無(炊込ごはん等の調理をする場合に5分間まで事前調理を可能とする)

前処理 必要の有・無	無
---------------	---

5 留意点

- ※ 1チームにつき、1作品のみ応募可です。
また、1学生が他チームにおいて重複して応募することは不可です。
- ※ 募集要領の注意事項をご確認願います。
- ※ 書類が不十分な場合はお問合せします。なお、連絡が取れない場合は審査対象外とします。
- ※ メールアドレス及び電話番号については、確実に連絡が取れる連絡先を記載してください。

6 提出前チェックシート

提出前に再度確認し、プルダウンより「OK」を選択してください。

1 作品名を記載しましたか。	OK
2 学校名、チーム名を記載しましたか。	OK
3 コンセプト、食材選びや調理で工夫したこと、作成時間を記載しましたか。 作成時間は、片付け時間を含んで30分以内ですか。米の浸水及び炊飯時間は除いていますか。	OK
4 近畿の食材(産地名含む)を記載し、その中で、記載例のとおり、近畿産の有機農産物等には◎をつけましたか。	OK
5 作品の写真と近畿産の農産物等の写真を添付しましたか。	OK
6 作り方にガスコンロ(グリル含む)を使用していることを記載しましたか。	OK
7 その他、空欄による記載漏れ等がないか、見直しされましたか。	OK
8 代表者連絡先のe-mailアドレスは正しいですか。事務局からの連絡は受信可能となっていますか。	OK
9 先生方にチェックしてもらいましたか。 (無理な場合は、チーム外の方のチェックをお願いします。)	OK

<ご注意願います>

募集要領に記載のとおり、必要事項が記載されているレシピが書面審査の前提となります。

ご提出いただく前に、**今一度、募集要領で定める条件を充足しているか、記載漏れがないか等を十分なチェックをお願いします。**

それでもなお、事務局で確認させていただき、不十分な場合は、お問合せさせていただき、必要に応じて修正いただきます。その上で、レシピをウェブサイトに掲載します。

この場合、**修正の程度等を審査委員にお知らせしますので、ご注意願います。**

【個人情報の取扱いについて】

近畿農政局及び大阪ガスネットワークは、応募に際して得た個人情報を当業務運営のみに使用し、個人情報保護法に基づき、適正に管理します。大阪ガスネットワークにおいては、大阪ガスネットワークのプライバシーポリシーに基づき、適正に管理します。

カルカルカーパワー丼

所要時間*

25分

※所要時間は、片づけの時間を含み、米の浸水・炊飯時間は除きます。

コンセプト (200文字以内)
 ちりめんじゃこ、牛乳、小松菜、ごまを組み合わせ、成長期に不足しがちなカルシウムを効率よくとれる朝ごはんにしました。野菜をたっぷり使い、スクランブルエッグをのせることで、たんぱく質も補え、栄養バランスを高めています。調理が簡単で、忙しい朝でも無理なく栄養補給ができ、毎日続けやすい一品です。

作品の写真 (丼もの1杯 (必須) 及び一品料理 (任意))



料理名 (丼もの) 【必須】	カルカルカーパワー丼	
材料 (2人分)	分量	作り方
米 1合 水 225ml ちりめんじゃこ 20g 小松菜 80g カボチャ 100g タマネギ 60g パプリカ 80g 卵 2個 牛乳 大さじ1 <カルカル旨だれ> ・牛乳 60ml ・味噌 大さじ1 ・すりごま 小さじ2 ・砂糖 小さじ1/2 塩・コショウ 各少々 オリーブ油 約小さじ1		①米を洗って鍋に入れ分量の水を加え約30分浸水し、ガスコンロで炊飯します (沸騰するまで中火で約10分、沸騰すれば弱火で15分、消火後むらし約10分)。 ②小松菜は3cm幅、かぼちゃは5mm厚さ、タマネギ、パプリカは一口大に切ります。 ③アルミ箔に A:小松菜とちりめんじゃこを広げ、塩・コショウをし、包みます。 B:カボチャ、タマネギ、パプリカもアルミ箔に広げ、塩・コショウをし、オリーブオイルをまぶして包みます。 ガスコンロのグリルに入れ、Aは3分、Bは7~8分焼きます (野菜のうまみ・甘味を引き出します。) ④卵に牛乳、塩・コショウを混ぜ、フライパンにオリーブオイルを入れ、スクランブルエッグを作ります。 ⑤丼にご飯を盛り、④をのせ、焼いた具材をのせます。 ⑥合わせたカルカル旨だれをフライパンで軽くあたためて回しかけます。

料理名 (1品料理) 【任意】	該当なし	
材料 (2人分)	分量	作り方

備考

近畿の食材 (産地を記載 (府県名のみ)、◎は近畿の有機農産物等)

ちりめんじゃこ (兵庫県産)、◎小松菜 (大阪府産)、かぼちゃ (滋賀県産)、たまねぎ (兵庫県産)

近畿の農産物等の写真 (使用した食材が分かる写真)



○写真はイメージです。

食材選びや調理上で工夫したこと (200文字以内)

近畿産のちりめんじゃこ・小松菜・かぼちゃ・たまねぎを使用し、輸送距離を抑えることで環境にも配慮しました。ちりめんじゃこと切った野菜をアルミ箔で包み、グリルで焼くことで、素材の風味を引き出すとともに調理時間の短縮を図っています。たっぷりの野菜と卵を組み合わせ、彩りよく仕上げました。牛乳を使った旨だれは、まろやかでコクがあり、全体の味をまとめる食欲をそそる一品です。

学校名	〇〇高校
チーム名	骨を強くしたいチーム