

令和5年度トマト料理コンクール応募用紙

ふりがな				学年	
応募者氏名 ※グループの場合は 代表者氏名				年	
学校名		学校			
グループ名 ※個人の場合は不要				グループ の人数	人
【料理名】		【作り方】 ※切り方，大きさ，火加減等，誰でも作れるように詳しく書きましょう。			
材料名	分量(2人分)	1 2 3 4 5 6			
※油や調味料も忘れずに，分量をきちんと書きましょう。					
【トマト料理のおすすめポイントや工夫したポイントなどを書いてください】		【トマト料理を作った感想を書いてください】			
					

※ グループで応募した場合は、「応募者名簿」のシートにグループ全員の名前を書いてください。

写真を貼るシート

応募するには、写真が3枚必要です。
撮影した写真は、このシートに貼ってくださいね！！



写真①

食材を切っている様子の写真

食材を切っている様子の写真をここに貼りましょう。
※本人の顔（マスクは外す。）と、切っている手が写るように撮影してください。

写真②

加熱調理をしている様子の写真

加熱調理している様子の写真をここに貼りましょう。
※本人の顔（マスクは外す。）と、加熱調理をしている手が写るように撮影してください。

写真③

盛り付けしたトマト料理の写真

応募するトマト料理1品の写真をここに貼りましょう。
※写真は、料理1点のみが写っているものとし、それ以外の料理や調理器具等は写さないようにしてください。

令和5年度トマト料理コンクール応募用紙【記入例】

ふりがな	うつのみや はなこ		学年
応募者氏名 ※グループの場合は 代表者氏名	宇都宮 花子		5 年
学校名	〇〇〇〇小		学校
グループ名 ※個人の場合は不要	きらきらチーム	グループ の人数	3 人

【料理名】 トマト豚汁		【作り方】 ※切り方, 大きさ, 火加減等, 誰でも作れるように詳しく書きましょう。	
材料名	分量(2人分)	1 さといも, にんじん, だいこんをいちょう切りにし, ごぼうはさがきにする。 2 トマトは, くし形に切る。 3 ふっとうしたお湯に, かつお節をいれ, だしをとる。 4 鍋に, サラダ油を熱し, ごぼう, ぶたこまにくをいためる。 5 ぶたこまにくの色が変わったら, にんじん, だいこんを加えていため, だし汁を入れてにる。 (みそをとく, だし汁を少しのこしておく。) 6 5にさといもを加え, にえてきたら, だし汁でといたみそを入れ, 最後にトマトを入れてにる。	
※油や調味料も忘れずに, 分量をきちんと書きましょう。			
ぶたこまにく	25 g		
さといも	1/4個		
にんじん	10 g		
だいこん	30 g		
ごぼう	8 g		
トマト	中2個		
サラダ油	小さじ1/2		
みそ	大さじ1		
水	200 g		
かつお節	2.5 g		
		調理にかかった時間	20 分

【トマト料理のおすすめポイントや工夫したポイントなどを書いてください】 なぜ, この料理を考えたのか, 工夫したところはどこかなど, この料理に込めた思いを書いてね!	【トマト料理を作った感想を書いてください】 
--	--

※ グループで応募した場合は, 「応募者名簿」のシートにグループ全員の名前を書いてください。

☆☆ 応募者名簿 ☆☆

	学校名	学年	氏名	備考
記入例	宇都宮中学校	3	あさひ はなこ 旭 花子	
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				



応募したひと、全員の
名前を書きましょう。