

## 【記入例】

※この応募用紙の他に料理の完成写真  
1枚を送付してください

## くしろ「家（うち）のパパご飯」応募用紙

（ふりがな） 氏名	くしろ いちろう 釧路市郎
住所	（〒 085-0000 ） 釧路市〇〇町1丁目1番1号
連絡先	電話 090-0000-0000
	Eメールアドレス： 〇〇〇@□□□.△△△
料理名	パパの簡単焼うどん
パパからの アピールポイント	野菜は手でちぎってワイルドに作っています！息子も喜んで食べてくれます。
家族の感想	フライパン一つでできて、台所も汚れず私も助かっています。（ママより） パパのうどんはおいしいよー！（息子より）
【材料と分量】（1人前） わかる範囲で分量も記入してください  ゆでうどん1玉、釧路産キャベツ、ピーマン、阿寒ポーク 適量 味付け 塩・こしょう、焼き肉のたれ 適量	
【作り方】 書ききれない場合は別の用紙にご記入の上、あわせて提出してください  豚肉・野菜の順で炒めて、しんなりしたら、うどん投入。 この時水を少し足すと麺がほぐれやすい。 あとは焼き肉のたれ、塩・こしょうで味付けして完成。	
<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"><p><b>この応募用紙の他に</b> <b>料理の完成写真</b> <b>1枚を送ってください</b> ※応募用紙には貼り付けないでください</p></div>	