

学校でまとめて応募される場合

・学校名、連絡先、応募者名などは「別紙 一覧表」にご記入いただく形で結構です  
・学校の封筒などを利用して郵送する場合には同封の「宛名シール」をご利用ください(切手は不要です)

フリガナ		電話番号	—	—
学校名	小学校	FAX番号	—	—
クラス	学年：4年 5年 6年 組	先生のお名前		
フリガナ		メールアドレス		
応募者名				
おところ	〒□□□□-□□□□			

山折り

1048782

903

東京都中央区築地3-7-10 つの築地ビル5F (株)アノアネット区

「インスタントラーメン  
小学生レシピコンクール」事務局行

料金受取人私郵便

明海局承認

5207

差出有効期間  
2025年12月  
31日まで  
(切手不要)

山折り

賞

学校賞

学校単位で取りまとめて  
ご応募いただいた学校には学校賞として  
図書カードを差し上げます。\*1 \*2

参加賞

オリジナル  
クリアファイル\*2



\*デザインはイメージ

応募方法

裏面の記入例にそって、書いてください。折り線 --- にならって封筒にして送ってください。  
★学校でまとめて送る場合は、封筒の形にのりづけしないでください。

\*1:10名以上(図書カード3,000円分)、30名以上(図書カード10,000円分)、50名以上(図書カード15,000円分)、100名以上(図書カード20,000円分) \*2:学校賞・参加賞の発送は、12月以降の予定です。

令和7年度

第24回  
小学生

# インスタントラーメン レシピコンクール

応募 기간 2025年9月1日(月) ~ 30日(火)

インスタントラーメンを使ったアイデアいっぱいの料理を募集する

「インスタントラーメン小学生レシピコンクール」を行います。

全国6ブロックごとの書類選考を経て、全国大会を開催します。

大会の入賞者には賞品が贈られます。

みなさんのご応募をお待ちしております。

オリジナルですてきな  
レシピを作って応募しよう!  
お待ちしております!



令和6年度・全国大会受賞作品

農林水産大臣賞



千産千消ラーメン

瀧澤 うた(たきざわ うた)さん  
5年/千葉県

文部科学大臣賞



ラーメンdeパエリア

都築 快斗(つづき かいと)さん  
6年/愛知県



23回目となった昨年度は、全国から11,717作品の  
応募がありました!

大会概要

日程 | 書類選考(10月) ⇒ 全国大会(11月末)

応募しかく | 小学生4・5・6年生

\*1つのレシピに名前は1人です(2人1組、グループでの応募はご遠慮ください)

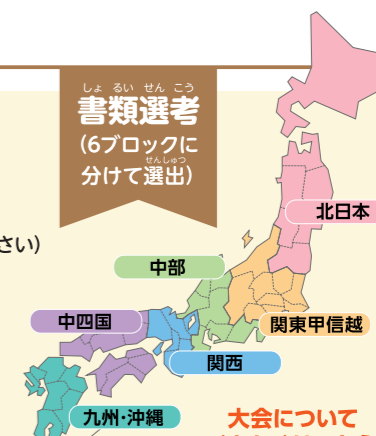
応募 기간 | 2025年9月1日(月) ~ 9月30日(火)

審査基準 | おいしさ、栄養バランス、盛りつけ、手軽さ、  
独創性を見て審査します。

選出方法 | 書類選考 ⇒ 各地区の優秀な2作品を選出 ⇒ 全国大会へ

全国大会 ⇒ 調理・試食審査を行い、入賞者を選出

書類選考  
(6ブロックに  
分けて選出)



大会について  
くわしくはこちら



注意事項: 大会の内容は変更になる可能性があります。

主催: 一般社団法人 日本即席食品工業協会

インスタントラーメン ナビ 検索



後援: 文部科学省、農林水産省、公益社団法人日本栄養士会

一般社団法人 日本即席食品工業協会

# インスタントラーメン小学生レシピコンクール応募用紙

## 注意事項

- ・JASマーク付きのインスタントラーメンを使用してください
- ・スープと麺は、必ずどちらも1人分につき半分以上使用してください
- ・材料は2人分の分量を記載してください

## レシピ考案のポイント

- ・地元の食材を利用する・誰に食べてもらいたいかを考える・自分の好きな食材を試してみる
- ・いろいろな食べ物から「もしラーメンに使ったら」を考える

## 記入例

★学校でまとめて送る場合は、封筒の形にのりづけしないでください。

① 料理の名前	我が家のピリ辛肉みそらーめん	応募者名・学年	麵太郎 6年
② 使用する材料 (2人分の分量)	<p>★大会は冬に行われます。季節の食材を使ってみてね! ★インスタントラーメンの種類に丸をつけてください。 ※スープと麺は、必ずどちらも1人分につき半分以上使用してください</p> <p>●塩 ●しょうゆ ●みそ ●とんこつ ●うどん ●そば ●その他( )</p> <p>ラーメン(2袋)・ふぞくのスープ(2袋) 豚ひき肉(50g)・もやし(適量)・長ネギ(適量) みそ(適量)・レタス(適量)・ラー油(適量)</p> <p>材料費の目安は1人分500円以内とします</p>		
③ 作り方	<p>①長ネギをみじん切りにする。 ②フライパンに油を入れ、強火でひき肉を炒め、後から長ネギを入れる。 ③みそとラー油を加え、味を調える。(肉みその完成) ④麺・もやしをゆでる。(3分) ⑤スープの粉を加え、レタスと肉みそを上盛りに盛り付けて完成。</p> <p>2人分の調理時間 ( 15 )分</p>		
④ 料理の特徴・アピールポイント・工夫したところ・作ってみた感想	<p>調理してみて難しかった点や、食べてもらった人の感想など、自由に書いてください。</p>		
⑤ 食べてほしい人とその理由	<p>⑥ ★料理の完成イメージ</p> <p>●食べてほしい人 ●その理由</p> <p>写真 (イラストでも可) 必ず貼ってね!</p> <p>料理の完成イメージがわかるような写真(イラストでも可)を必ず貼ってください。</p>		

※料理を作るときは、先生か家の人に必ずつきそってもらい、事故のないように注意しましょう。

## ② 材料と分量

2人分の分量を書いてください。栄養バランスや食材の組み合わせなどが審査ポイントです。

## ③ 作り方

手順・工程に番号を振ってわかりやすく書いてください。

2人分を調理するときの時間を書いてください。

## ④ 特徴・アピール・工夫

その土地ならではの食材や、家庭の味などアピールをしましょう。

## ④ 作ってみた感想

調理してみて難しかった点や、食べてもらった人の感想など、自由に書いてください。

## ⑤ 食べてほしい人

お母さんやお父さんなど、誰のために作ったのか書きましょう。

## ⑥ 写真を貼る

料理の完成イメージがわかるような写真(イラストでも可)を必ず貼ってください。

★学校でまとめて送る場合は、封筒の形にのりづけしないでください。

① 料理の名前	応募者名・学年	年
② 使用する材料 (2人分の分量)	<p>★大会は冬に行われます。季節の食材を使ってみてね! ★インスタントラーメンの種類に丸をつけてください。 ※スープと麺は、必ずどちらも1人分につき半分以上使用してください</p> <p>●塩 ●しょうゆ ●みそ ●とんこつ ●うどん ●そば ●その他( )</p> <p>材料費の目安は1人分500円以内とします</p>	
③ 作り方	<p>2人分の調理時間 ( )分</p>	
④ 料理の特徴・アピールポイント・工夫したところ・作ってみた感想	<p>2人分の調理時間 ( )分</p>	
⑤ 食べてほしい人とその理由	<p>●食べてほしい人 ●その理由</p> <p>写真 (イラストでも可) 必ず貼ってね!</p>	
⑥ ★料理の完成イメージ	<p>※めくって④⑤を確認ができれば □内のサイズまで貼れます。 のりしる部分にのみのりづけしてください。</p> <p>写真 (イラストでも可) 必ず貼ってね!</p>	

※料理を作るときは、先生か家の人に必ずつきそってもらい、事故のないように注意しましょう。

〒104-8782 東京都中央区築地3-7-10 「インスタントラーメン小学生レシピコンクール」事務局 宛て

応募方法などについてのお問い合わせは、「インスタントラーメン小学生レシピコンクール」事務局までご連絡ください。

〈電話〉03-6228-4135 ※9月1日(月)から受付開始 平日(土日祝日を除く)10:00~18:00

※主催する一般社団法人日本即席食品工業協会では、プライバシーポリシーに則り、応募者の個人情報の取り扱い・管理を徹底いたします。

※応募者の個人情報は当コンクールの審査・連絡および発送のみに利用します。

※入賞者の氏名、学年、および学校名の個人情報や、お送りいただいた写真および映像は、一般社団法人日本即席食品工業協会ホームページ・SNSへ掲載予定です。

また、報道関係各社のメディアに掲載されることがあります。

※大会の様子はテレビ、YouTubeで放映されることがあります

※応募作品に関する著作権は協会に帰属します。応募作品は協会に許可なく他に掲載できません。