

# 記入例

## ワンポイント①

この料理がどのジャンルの料理で主菜・副菜、その他のどれになるか、1つを○で囲んでください。その他になる場合は、カッコの中に何になるかを記入してね。※主食はみんな白飯だよ。(例)デザート、乳製品、果物など ※参考:食事バランスガイド

**レシピ記入用紙** ※印刷と一緒に必ず記入用紙(裏面)も用意してください。記入用紙は記入欄の大きさや欄割、コピーして使うことができます。

チーム名	代表者の名前
料理ジャンル	和・洋・中・その他( )
主菜	どれか○で囲む(主菜) 副菜 その他( )
副菜名	カレー肉じゃが
調理時間	合計

## ワンポイント②

まずは料理の作り方を順番に書いてみよう! 本書でもこのレシピをもとに料理を作るので、忘れないように、なるべく詳しく書いておこう。(○を使って、○に○する等)

## ワンポイント③

作り方を見ながら、使う材料とその材料の量を書いていこう! 調味料が液体の場合は「大きさ(15ml)」「小さじ(5ml)」それ以外は「g(グラム)」で記入してください。

**レシピ** ※3人分(4人分の人数×0.75)の分量を記入してください。

材料名	分量	作り方
豚のバラ肉	120g(4枚)	(調味料はなるべく、はしのうちにつけておこう!)
酒	大さじ5	【下準備】
じゃがいも	50g	1 豚肉を4つにのせ、酒をふる。
玉ねぎ	20g	2 じゃがいもをまん切り、玉ねぎをくし切り、にんじんをいちょう切にする。
にんじん	1本	3 食べかたを入れて湯を落とし、しらたきをききゆいで、2~3等分に切る。いんげんを2等分に切る。
しらたき	100g	4 半量だけ湯がき鍋に入れて水で洗い、せん切りにする。しょうがはピーラーで皮をむいて、みじん切りにする。
ホールコーン	50g	
いんげん	7本	
干しいたけ	50g	【料理を作る】
しょうが	1/2本	1 油をフライパンであたため、しょうがと豚肉をさき焼きし、肉の色が変わってきたらしいたけ、しらたきを加えてさらに炒める。
サラダ油	大さじ1	2 しいたけに火が通ってきたら玉ねぎを加えてよく炒め、しんなりしてきたらにんじん、じゃがいも、おろし玉ねぎを加える。湯から煮立てたそばを、
しょうゆ	大さじ2	3 しんなりした野菜を入れて火が通ってきたら、ホールコーンといんげんを加え、しょうゆ、さとう、酒、みりん、カレー粉を付けに加えて軽く炒める。
みりん	小さじ1	
カレー粉	15g	
水	120ml	●使う道具 パット、計量スプーン(大・小)、まな板、計量カップ、包丁、ボウル、フライパン、きしん、へら、おたま、お皿

※野菜のサイズ・グラム表記がない場合、通常のMサイズをご用います。

## ワンポイント④

右の作り方を見ながら、どんな道具を使うか書き出してみよう。最初に使う道具を全て用意してから料理を作りはじめるとスムーズに料理が作れるよ! 調理室にない道具を使用する場合は、事前に事務局に問い合せてね。

## 審査の基準

### レシピ審査(書類選考)

- ◆丁寧な字で書かれているか
- ◆テーマにあったメニューか
- ◆栄養バランスが取れたメニューか
- ◆正しい調理手順となっているか
- ◆時間内に調理出来そうか
- ◆使う調理器具は適切か
- ◆食材に見合っているか
- ◆レシピにアイデアや工夫があるかなど

### コンテスト審査(予選会・決勝大会)

- ◆マナー(あいさつ、返事、話の聞き方など)
- ◆面白い物(食材費の使い方、食材の選び方など)
- ◆調理(服装、衛生、手順、食材の選び方など)
- ◆チームワーク(役割分担、時間配分など)
- ◆メニュー(全体の栄養バランスなど)
- ◆レシピ(アイデアや工夫など)
- ◆料理(彩り、盛り付け方、味など)
- ◆環境(清潔、ゴミの分別、片付けなど)



## ワンポイントアドバイス

- ★難しい調理をするよりも、栄養バランスを考えて、野菜や果物など食材を活かした料理を考えよう!
- ★食材費が人数分の予算よりも多くなると減点対象になります。事前にお店に行って計算しよう!
- ★チームワークと手順が大事! レシピができたらみんなでつくって練習しよう! 皮をむく係や炒める係など、チームの中で仕事を分担しておくこと、スムーズに料理が作れるよ!
- ★調理のはじめに調味料を計ったり、野菜の皮むきなど下準備を先にしておくと、あわてずに料理を作れるよ!

## 食育参考資料

### 基本は一汁三菜!

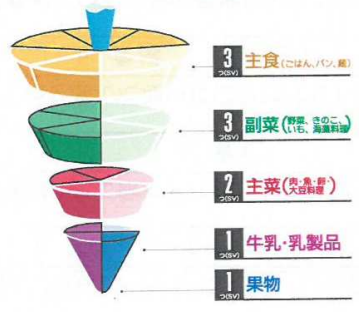
一汁三菜とは、ご飯に汁もの、おかず3種(主菜1品、副菜2品)で構成された献立のことを指します。

### 「まごはやさしい」を入れよう!

「まごはやさしい」を取り入れてみよう! 栄養バランスが良くなるよ!  
[ま]=豆類、[ご]=ゴマ、[は]=[わ]でワカメ(海藻類)、[や]=野菜、[さ]=魚、「し」=しいたけ(きのこ類)、「い」いも類です。

### 食事バランスガイド

下のコマは10才くらいの子の昼食の適量モデルです。それぞれの目盛りの数を目安に献立を考えると、ちょうど良い栄養バランスになるよ!



- |  |  |
|--|--|
| <b>牛乳・乳製品</b><br>給食で数んでいる牛乳1本(200ml)は、ちょうど(2つ)分だよ。 | <b>果物</b><br>みかんやバナナくらいの大きさの果物1個が「1つ」、りんごなど大きい果物1個は半分で「1つ」だよ。    |
| (1つ)<br>■ヨーグルト1パック<br>■プロセスチーズ1枚                   | (2つ)<br>■牛乳ビン1本分(200ml)<br>(1つ)<br>■みかん1個 ■りんご半分<br>■かき1個 ■バナナ1本 |

- 主食** 数え方の基本は、おにぎり1個、ごはん1杯(小盛り)、食パン1枚が「1つ」、ごはん1杯(普通盛り)は「1.5つ」、麺類(パスタ類)は1人前が「2つ」くらいと数えよう。
- |  |                        |   |
|--|------------------------|---|
| (1つ)<br>■ごはん1杯(小盛り)<br>■食パン1枚<br>■おにぎり1個<br>■ロールパン2個 | (1.5つ)<br>■ごはん1杯(普通盛り) | (2つ)<br>■ごはん1杯(大盛り)・どんぶり<br>■うどん1杯<br>■ラーメン1杯 |
|--|------------------------|---|
- 副菜** 小皿や小鉢に入った野菜料理1皿分が「1つ」くらい、中皿や中鉢に入ったものは「2つ」くらい(サラダだけはこの量の「1つ」)、野菜ジュース(100%)200mlは「1つ」だよ。
- |  |  |   |
|--|--|---|
| (1つ)小皿や小鉢の料理<br>■野菜サラダ<br>■きのこのいため物<br>■具だくさんみそ汁1杯 | (2つ)中皿や中鉢の料理<br>■きんぴらごぼろ<br>■ほうろん(煮)のゴマ和え<br>■ポテトサラダ | (2つ)中皿や中鉢の料理<br>■野菜の黒しめ<br>■野菜いため<br>■果物のたっぷりごかし<br>■コロッコ1個 |
|--|--|---|
- 主菜** 卵1個の料理が「1つ」、大人が食べる魚料理1人前は「2つ」、肉料理1人前だと「3つ」くらいだよ。ハンバーグが大人の1人前より少し小さかったら「2つ」、半分くらいなら「1.5つ」と数えてね。
- |  |  |  |
|--|--|--|
| (1つ)<br>■冷やっこ1/3丁<br>■なっとう1パック<br>■卵1玉焼き | (1.5つ)<br>■焼魚1尾<br>■魚のフライ1つ<br>■おさし1人前 | (2つ)<br>■ハンバーグステーキ<br>■ぶた肉のしょうが焼き<br>■とり肉のからあげ |
|--|--|--|

こちらを参考にして みんなのアイデアを待っています!