

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

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! 本番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。(〇〇を使って、〇〇に〇〇する等)

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「太さじ(15ml)」|「小さじ(5ml)」それ以外は「g(グラム)」で記入してください。

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わせね。

※料理一皿につき、レシピ記入用紙1枚を使ってください。
※レシピ記入用紙がない場合、コピーして使ってください。

チーム名			代表者のお名前	
料理ジャンル	和・洋・中・その他()			
種類	どれかを○で囲む→ 主菜	副菜	その他()	※全チーム主食は白飯とさせていただきます。
料理名	カレー肉じゃが			料理数 合計

レシピ ※このレシピはチームの人数・保護者1名・普通席用1名

材料名	1人分の量	作り方
豚のバラ肉	120g(4枚)	(調味料はなるべく、はじめのうちに計っておこう) 【下準備】 1.豚肉をバットにのせ、酒田をふる。 2.じゃがいもをらん切り、玉ねぎをくし切り、にんじんをいちょう切りにする。 3.なべに水を入れて湯を沸かし、しらたきをさっとゆでて、2~3等分に切る。いんげんを2等分くらいに切る。 4.干しいたけをボウルに入れて水でもどし、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。 【料理を作る】 1.油をフライパンであたため、しょうがと豚肉をさいばしで良く炒め、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。 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、水を加えて煮る。時々へらを使ってかきまぜる。 3.じゃがいもに竹串を刺して火が通っていたら、ホールコーンといんげんを加え、しょうゆ、さとう、酒粕、みりん、カレー粉を味付けに加えて静かに煮る。
酒田	大さじ5	
じゃがいも	5コ	
玉ねぎ	2コ	
にんじん	1本	
しらたき	100g	
ホールコーン	50g	
いんげん	7本	
干しいたけ	5コ	
しょうが	1/2コ	
サラダ油	大さじ1	●使う道具
しょうゆ	大さじ2	バット、計量スプーン(大・小)、まな板、計量カップ、包丁、ボウル、鍋、フライパン、さいばし、へら、おたま、お皿
さとう	小さじ2	
酒粕	小さじ1	
みりん	小さじ1	
カレー粉	15g	
水	120ml	

※野菜のサイズ・グラム表記がない場合、通常のMサイズをご用意します。

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
- ・時間内に調理出来るか
- ・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)
- ・買い物(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)

予算内で
たくさん野菜・果物を
使うと点数UP!

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づけて練習しよう! 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、あわてずに料理が作れるよ!

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」も類です。

食事バランスガイド

下のコマは10才くらいの男の子の昼食の適量モデルです。

それぞれの目盛り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!



牛乳乳製品

給食で飲んでいる牛乳1本(200ml)は、ちょうど(2つ)分だよ。

- | | |
|------------|----------------|
| (1つ) | (2つ) |
| ■ヨーグルト1パック | ■牛乳1本1分(200ml) |
| ■プロセスチーズ1枚 | |

果物

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個は半分が「1つ」だよ。

- | | | |
|------|--------|--------|
| (1つ) | ■みかん1個 | ■りんご半分 |
| | ■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人前で「2つ」くらいと数えよう。

- | | | |
|-------------|--------------|------------------|
| (1つ) | (1.5つ) | (2つ) |
| ■ごはん1杯(小盛り) | ■ごはん1杯(普通盛り) | ■ごはん1杯(大盛り・どんぶり) |
| ■食パン1枚 | | ■うどん1杯 |
| ■おにぎり1個 | | ■ラーメン1杯 |
| ■ロールパン2個 | | |

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で「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 | (2つ) 中皿や中鉢の料理 |
| ■野菜サラダ | ■きんぴらごぼう |
| ■きのこのいため物 | ■ほうれん草のゴマ和え |
| ■具だくさんみそ汁1杯 | ■ポテトサラダ |
| | ■野菜の煮しめ |
| | ■野菜いため |
| | ■いものたっぷりがし |
| | ■クロッカ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) | (1.5つ) | (2つ) |
| ■冷やっこ1/3丁 | ■焼き魚1尾 | ■ハンバーグステーキ |
| ■なっとう1パック | ■魚のフライ1つ | ■ぶた肉のしょうが焼き |
| ■目玉焼き | ■おさしみ1人前 | ■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!