

記入例

ワンポイント①

この料理が主菜・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「大さじ(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せてね。

※料理一覧につき、レシピ記入用紙1枚を準備してください。
※レシピ記入用紙が足りない場合は、コピーして使ってください。

チーム名	代表者のお名前	
● 種別	どれかを○で囲む→ 主菜 ・ 副菜 ・ その他()	※全チームを網羅は必須です。
料理名	カレー肉じゃが	料理数 合計 品

レシピ ※〇〇個の子・チームの人数・従業員1名・従業員1名

材料名	7人分の量	単位	備考
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】
酒①	大さじ5		1. 豚肉をバットにのせ、酒①をふる。
じゃがいも	5コ		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。
玉ねぎ	2コ		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等分に切る。
にんじん	1本		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。
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		【料理を作る】
しょうが	1/2コ		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。
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、水を加えて煮る。時々へらを使ってかきまぜる。
しょうゆ	大さじ2		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②、みりん、カレー粉を味付けに加えて静かに煮る。
さとう	小さじ2		
酒②	小さじ1		
みりん	小さじ1		
カレー粉	15g		
水	120ml		●使う道具 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

※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)
- 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)



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! レシピができたな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、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、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!

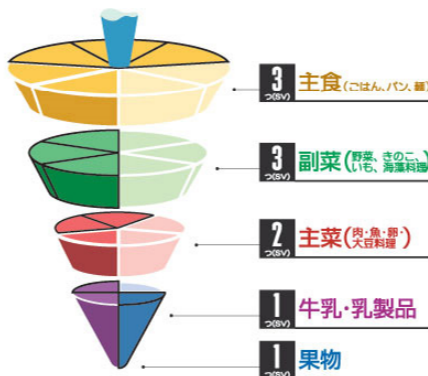
「まごはやさしい」を取り入れてみよう! 栄養バランスが良くなるよ!

「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」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!



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) ■ヨーグルト1パック ■牛乳パン1本分
- (2つ) ■プロセスチーズ1枚 (200ml)

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 | ■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 | (2つ)中皿や中鉢の料理 |
| ■野菜サラダ | ■野菜の煮しめ |
| ■きのこのいため物 | ■野菜のいため |
| ■貝だくさんみそ汁1杯 | ■いものっころがし |
| ■きんぴらごぼう | ■コロッケ1個 |
| ■ほうれん草のゴマ和え | |
| ■ポテトサラダ | |

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 |
| ■なつとう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!