

チャレンジクッキングだざいふ

共催：公益財団法人福岡県学校給食会 お家で料理にチャレンジ！

後援：福岡県教育委員会 めぞす料理にチャレンジして、認定証をもらおう！



まず10級のおにぎりからはじめよう！

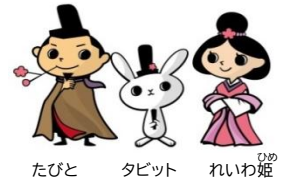
下の表を見て、おうちの人と話し合いながら料理をつくってみましょう！

応募用紙に写真を貼り、作り方、感想を書いて学校に提出してください。

初めてチャレンジする人は、10級から始めましょう。いくつ応募してもかまいません。

9級・8級・7級～と順番につくってください。今までにチャレンジした人は、認定された級の次の級からチャレンジできます。

だざいふ市PRキャラクター



たびと タビット れいわ姫

初級・・・基本の料理にチャレンジ



級	作る料理	認定するための約束など
10	おにぎり	①お米を洗って、炊くことができる。 ②好きな形のおにぎりを作ることができる。
9	生野菜のサラダ	①野菜を洗うことができる。 ②ちぎったり、切ったりして形をととのえきれいに盛り付けることができる。
8	ゆで卵 ※ゆでじゃがいも	①お湯をわかして、卵をゆでることができる。



ここからスタート！！



中級・・・切ったり炒めたり少し手の込んだ料理にチャレンジ

7	温野菜サラダ 野菜炒めなど	①野菜の皮をむいたり、切ったりすることができる。 ②ゆでたり、炒めたりの加熱調理ができる。
6	卵料理 ※ウインナーやツナなどを使った炒め物	①目玉焼きや炒り卵などの卵料理を、フライパンを使って作ることができる。
5	汁物	①みそ汁やすまし汁などの汁物を、かつおぶしやいりこでだしをとって作ることができる。



上級・・・いろいろな料理にチャレンジ

4	メインのおかず (主菜)	①肉や魚を使って、メインのおかずを作ることができる。 ②煮る、焼く、炒めるなどの加熱調理ができる。
3	ごはん 臭たくさんの汁物	2品作る ①ごはんを炊いて、いろいろな臭を入れた汁物を作ることができる。
2	ご飯・汁物 副菜(野菜のおかず)	3品作る ①ごはんを炊いて、汁物と副菜(野菜のおかず)を作ることができる。



特級・・・主食・主菜・副菜・汁物の食事にチャレンジ

1	ごはん 主菜 (肉・魚・豆などのおかず) 副菜(野菜のおかず) 汁物 など	4品以上作る 1食分の食事を考えて作ることができる。 すばらしい献立は給食に登場するかも！
---	---	---



◎アレルギーのある人は※の料理を作ってもいいです。