

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

めざ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。

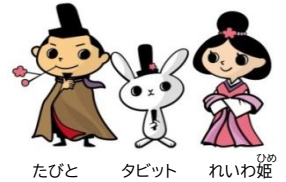
初めてチャレンジする人は、10級から始めましょう。いくつ応募してもかまいません。

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。

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	なまやさい 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。

だざいふし
太宰府市のPRキャラクター

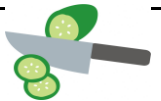


ここから
スタート！！



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	おんやさい 温野菜サラダ やさいいた 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	たまごりょうり 卵料理 ※ウィ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ができる。
5	しるもの 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	はんしるもの ご飯・汁物 ふくさいやさい 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。