

# 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

おうち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。

10級・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。

だざいふし  
太宰府市のPRキャラクター



| 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。<br>②好きな形のおにぎりを作ることができる。<br>              |
| 9  | 生野菜のサラダ                                       | ①野菜を洗うことができる。<br>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<br>※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。<br>                                |
| 7  | 温野菜サラダ<br>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。<br>②ゆでたり、炒めたりの加熱調理ができる。<br>     |
| 6  | 卵料理<br>※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、卵焼きなどの卵料理を作ることができる。                                                                                                                 |
| 5  | みそ汁<br>すまし汁                                   | ①いりこやこんぶ、かつおぶしでだしをとって「みそ汁」や「すまし汁」を作ることができる。                                                                                                   |
| 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。<br>②煮る、焼く、炒めるなどの加熱調理ができる。<br> |
| 3  | ごはん<br>具たくさんの汁物                               | 2品作る<br>①ごはんを炊いて、いろいろな具を入れた汁物を作ることができる。                                                                                                       |
| 2  | ご飯・汁物<br>副菜(野菜のおかず)                           | 3品作る<br>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。                                                                                                      |
| 1  | ごはん<br>主菜(肉・魚・豆などのおかず)<br>副菜(野菜のおかず)<br>汁物 など | 4品以上作る<br>1食分の食事を考えて作ることができる。<br>すばらしい献立は給食に登場するかも!?<br> |

◎アレルギーのある人は※の料理を作ってもいいです。