R５年度　野菜料理の達人

筑紫野市学校給食課・健康推進課

野菜料理を作って 達人認定カードをゲットしよう！

レベル１からレベル１０までの指定された野菜料理を作って、応募すると『達人認定カード』をプレゼントします。たくさんの応募をお待ちしています。

（レベル１０の達人認定カード）

応募のルール

- **レベル１からスタートし、２、３、４と順番に作って下さい。**
  ※昨年度までに認定されたレベルの次のレベルから挑戦できます。
  ※取得したレベルが分からない場合は、学校給食課（092-923-6466）にお問い合わせください。
- **複数のレベルに応募できますが、レベルごとに応募用紙１枚が必要です。**
- レベル１から１０までの料理や認定条件はうら面でご確認ください。
- 市内で転校した場合は、取得したレベルを引き継ぐことができます。応募用紙のうら面「６.出来上がり写真」の下に転校前の小学校と取得済みのレベルをご記入ください。

提出日

学校への提出日は　　月　　日　です

レベル１～10の料理

芋(じゃがいも、さつまいも、さといも、ながいもなど)は野菜に数えません。

少なくとも１種類の野菜は自分で包丁を使って切りましょう。

レベル	作る料理	認定の条件	例
1	サラダや和え物	・野菜を使う	トマトサラダ、きゅうりの和え物
2	焼き野菜	・3種類以上の野菜を使う ＊トースター、オーブン、グリルを使用する	かぼちゃ、なす、ピーマン
3	蒸し野菜・ゆで野菜	・鍋や蒸し器を使って作る ＊電子レンジは使わない	ブロッコリー、キャベツ
4	野菜炒め	・3種類以上の野菜を使う	なすと玉ねぎとコーンのソテー
5	具だくさんの汁物	・3種類以上の野菜を使う ・1人50g以上の野菜を使う	けんちん汁、豚汁
6	炊き込みごはん	・3種類以上の野菜を使う ・米と具を一緒に炊く	五目ごはん、パエリア
7	揚げ野菜	・3種類以上の野菜を使う	てんぷら、素揚げ
8	野菜の煮物	・3種類以上の野菜を使う	がめ煮
9	地元の野菜を使った料理	・筑紫野市で収穫された野菜を使う ＊どんな野菜があるかお店で調べる ＊地元の野菜が分かる写真を添付する ＊前の認定で作っていない料理にする	どんな料理でもOK
１０	ごはん、汁、おかず2品の合計4品	・全ての料理（4品）に野菜を使う ＊前の認定で作っていない料理にする	どんな料理でもOK