

やさいりょうり つく
野菜料理を作って

たつじんにんてい

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、

応募し、認定されると『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。



たつじんにんてい
(レベル10の達人認定カード)



おうぼ 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確認ください。**

※認定条件を満たしていない場合は、認定ができません。

▶ 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「前回までのレベル」のところに転校前の小学校名と取得済みのレベルを記入ください。

ていしゅつび 提出日

がっこう ていしゅつび
学校への提出日は

が 月 にち
月 日 です

※提出後は審査を行い、認定の場合は学校を通して認定カードを配付します。

レベル1～10の料理

共通の条件：レベル1から順番に進めます。(レベルをとばして挑戦することはできません)
 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
スタート			
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	・野菜を使う *トースターやオーブン、フライパンを使用する	焼きかぼちゃ・なす・ピーマン
3	ゆで野菜・蒸し野菜	・鍋や蒸し器を使って作る *電子レンジは使わない	ゆでブロッコリー、蒸しキャベツ
4	野菜炒め	・3種類以上の野菜を使う	キャベツと玉ねぎと人参の炒めもの
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、ロールキャベツ
9	地元の野菜を使った料理を2品	・筑紫野市で収穫された野菜を使う *家庭菜園の野菜でもよい *地元野菜の写真を材料の欄につける(または収穫時の写真) *前の認定で作っていない料理にする	・おくらのみそ汁 ・おくらのパークン巻きなどの2品 *地元野菜は1種類でもOK *どんな料理でもOK
ゴール	10 味ごはん、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	・鶏ごぼうごはん ・かぼちゃのみそ汁 ・豚肉ともやしのレンジ蒸し ・きゅうりの和え物 などの4品 *どんな野菜・料理でもOK

【注意事項】

- ・包丁や火、油をつかうため、大人と話し合いながら、安全に料理しましょう。
- ・料理は大人と話し合っ、できるだけ自分でつくります。