|  |  |
| --- | --- |
| ※整理番号 |  |

様式８－２

「全国高校生クッキングコンテスト」エントリーシート

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ふりがな学校名 |  | 高等学校 |
| 学科・学年 |  | 科 |  | 年 |  | 科 |  | 年 |
| ふりがな生徒氏名 |  |  |
|  |  |
| 作品のタイトル |  | 対象者 |  |
| 献立 |  |
| 完成写真 | ※　完成時の写真内容は実施当日の調理内容と相違のないように注意してください。　　 ただし、第１次審査の時期にその果物が入手困難な場合には、別の果物に変更することができる。その際、第１次審査において提出した調理形態及び分量の変更はできない。なお、第２次審査において使用する果物を変更する場合には、様式８－２に必要事項を記入して提出すること。 |
| 規定材料 | 果物 |  | 産地・市町村 |  |
| （変更） |  | （変更） |  |
| アピールポイント |  |

※ 整理番号の欄は、何も記入しないでください。

●材料と分量（５人分）・作り方

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 献立 | 材料 | 分量（ｇ） | 作り方 | 調理操作のｱｲﾃﾞｱ |
|  |  |  |  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| 1　食　分 | 調理時間 |  | 分 |
| エネルギー |  | kcal | 費用 |  | 円 |

　※　規定材料の果物には、材料の末尾に【規定】と明記する。

　※　行が不足する場合は、適宜追加する。

●４つの食品群による１食分の摂取量

　対象者：　　　歳、　男子・女子　生活活動レベル(　　)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 食品群 | １群 | ２群 | ３群 | ４群 |
| 乳・乳製品 | 卵 | 魚介・肉 | 豆・豆製品 | 野菜 | いも | 果物 | 穀類 | 油脂 | 砂糖 |
| 1日の摂取量のめやす(g) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1食分の摂取量(g) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

　※　『１日の摂取量のめやす』には、設定した対象者の１日分の摂取量のめやすを記入する。

　※　『１食分の摂取量』には、今回の献立で摂取できる１食分の摂取量を記入する。

【記述例】

●材料と分量（５人分）・作り方

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 献立 | 材料 | 分量（ｇ） | 作り方 | 調理操作のｱｲﾃﾞｱ |
| 照り焼きチキン | 鶏もも肉 | 350 | ①鶏肉にフォークで穴をあける。②にんにくは、皮と芽の部分を除き、薄切りにする。③①に塩、こしょうをふり、下味をつける。④フライパンを熱し、サラダ油をひき、にんにくを炒める。⑤にんにくの香りがでてきたら、鶏肉を皮目から焼く。３分程度加熱したら、裏返して加熱する。⑥焼き色がついたら、Ａを加えて照り焼きにする。 | ⇒にんにくは、チューブを使用する。Ａににんにくを加えて混ぜる。⇒耐熱容器に鶏肉を並べる。Ａを半分かける。電子レンジで３分加熱し、一度取り出して、鶏肉を裏返し、残りのＡを加えて３分加熱する。 |
| にんにく |  10 |
| 塩 | 少々 |
| こしょう | 少々 |
| サラダ油 |  4 |
| Ａ　しょうゆ | 100 |
| 　　みりん | 100 |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| 1　食　分 | 調理時間 |  | 分 |
| エネルギー |  | kcal | 費用 |  | 円 |

　※　規定材料の果物には、材料の末尾に【規定】と明記する。

　※　行が不足する場合は、適宜追加する。

●４つの食品群による１食分の摂取量

　対象者：　　　歳、　男子・女子　生活活動レベル(　　)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 食品群 | １群 | ２群 | ３群 | ４群 |
| 乳・乳製品 | 卵 | 魚介・肉 | 豆・豆製品 | 野菜 | いも | 果物 | 穀類 | 油脂 | 砂糖 |
| 1日の摂取量のめやす(g) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1食分の摂取量(g) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

　※　『１日の摂取量のめやす』には、設定した対象者の１日分の摂取量のめやすを記入する。

　※　『１食分の摂取量』には、今回の献立で摂取できる１食分の摂取量を記入する。