

実技試験について（連絡）

4つの食品群の年齢別・性別・身体活動レベル別食品構成（香川案）については、日本人の食事摂取基準（2010年版）にもとづいたものを使用

4 級

1 実技試験実施期間

5月18日（土）～8月31日（土）

2 種 目

(1) 切 り 方 … きゅうりを厚さ0.2cm以下の半月切りにする。

(2) 計 量 … 調味料は砂糖（上白糖）とする。

(3) 基礎知識 … 各学校ごとに一斉に実施する。なお、欠席した場合は失格とする。ただし、やむを得ない場合については、関係書類集の通りに対応する。

3 級

1 実技試験実施期間

5月18日（土）～8月31日（土）

2 種 目

(1) 調 理

(2) 4つの食品群の年齢別・性別・身体活動レベル別食品構成の目測

<指定調理>

調理名	材 料	<参 考> 作 り 方
涼 拌 絲	1 規定材料 ・きゅうり 30g ・卵 25g ・ハム 10g ・はるさめ 8g	① はるさめはもどして、長さ4～5cmに切る。 ② 薄焼き卵を作り、長さ6cm程度のせん切りにする。 ③ きゅうりは板ずりし、長さ6cm程度のせん切りにする。 ④ ハムは、長さ6cm程度のせん切りにする。 ⑤ 器にはるさめ、卵、きゅうり、ハムを盛り付ける。 ⑥ 酢・しょうゆ・ごま油・砂糖を混ぜて、かけ酢を作り、別器に入れて添える。 *はるさめのもどし方は、製品によって異なるため、確認をする。
	2 自由材料 ・塩 ・油 ・酢 ・しょうゆ ・ごま油 ・砂糖 〔でんぷん〕	
果 汁 か ん	1 規定材料（2個分） ・粉寒天 1g または角寒天 2g ・果汁 50～60g ・くだもの 10～20g	① 鍋に水と寒天を入れ、沸騰させて煮溶かす。寒天が完全に溶けたら砂糖を加える。 ② ①が60℃くらいになったら、果汁を加えてよく混ぜ、水でぬらしたゼリー型2個に流し入れる。ただし、角寒天の場合は裏ごししてから混ぜる。 ③ 濃度がついてきたら、くだものが中央になるように入れ、冷やし固める。 ④ ③が固まったら、型から抜いて器に取り出す。
	2 自由材料 ・砂糖 ・水	

注意事項 1 材 料

- (1) 角寒天は事前に水に浸しておく。
- (2) 果汁は市販のジュースを、くだものは缶詰を使用してもよい。
- (3) [] 内の自由材料は使用しなくてもよい。

2 作り方

- (1) 冷蔵庫、氷を使用してもよい。
- (2) 果汁かんは2個とも提出する。

3 その他

- (1) 規定材料は、各自で点検する。
- (2) 自由材料は、制限時間内で正確にはかる。
- (3) 必要な器具を準備しておく。
- (4) 器具の後片付け（開始前の状態まで）は制限時間内にする。

2 級

- 1 実技試験実施期間
5月18日(土)～8月31日(土)
- 2 献立作成の主題
17歳男子の通学用弁当献立
- 3 昼食献立の摂取量のめやす

(香川案) (単位 g)

食品群 摂取量の めやす	1 群		2 群		3 群			4 群			その他	備考	
	乳 乳製品	卵	魚介 肉	豆 豆製品	野 菜		芋類	果物	穀類	砂糖			油脂
					緑黄色	淡 色							
	0～30	5～25	50～70	0～40	(35以上)90～120		20～40	20～40	120～140	(0～10)	0～30		

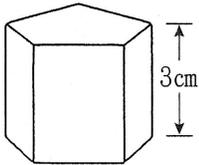
- 注：(1) 献立表に記載されている「摂取量のめやす」が0ではじまる食品群のうち、使わない食品群は2ヶ所までとする。
 (2) 野菜は90～120gを使用し、そのうち緑黄色野菜は35g以上とする。緑黄色野菜は淡色野菜の代わりとして使用できるが、その逆はできない。

- 4 指定材料およびその分量、指定調理法
 指定材料：肉(ひき肉不可) 50g (一つの料理に用いる)
 指定調理法：煮物一品

1 級

- 1 実技試験実施期間
5月18日(土)～8月31日(土)
- 2 献立作成の主題
65歳祖父の誕生日祝い [身体活動レベルⅡ (ふつう)]
- 3 指定調理
次の2品とする

- (1) ねじ梅・ねじ梅を使った調理

種 目	調 理 名	材 料	備 考
切 り 方	ね じ 梅	にんじん 直径4cm以上 長さ3cm 	① 事前に各自で長さ3cmに切ったにんじんを正五角形に切っておく。 ② 制限時間は3分とする。 ③ 花形にしたにんじんを、厚さ0.8～1cmに切ってねじ梅を1枚以上作り、切り残したにんじんも含め、すべて提出する。 ④ ねじ梅1枚を評価する。 ⑤ 評価後、使用する枚数は自由とする。

- (2) 茶わん蒸し

種 目	調 理 名	材 料	分量 (g)	備 考
蒸 し 物	規 定 材 料	鶏ささ身 かまぼこ・ハム・えび*1 生しいたけ*2またはマッシュルーム みつばまたはかいわれだいこん 卵	10～20 5～10 5～10 1～2 20～30	1 [] 内の自由材料は使用しなくてもよい。 ※1 いずれの材料を使用してもよい。 ※2 干しいたけを使用してもよい。 ※3 だし汁のかわりにスープストック、湯(タン)を使用してもよい。
	自 由 材 料	だし汁*3 塩 [ぎんなん・しょうゆ・酒・みりん こしょう・牛乳・砂糖]	自 由 " (自 由)	