

# 17歳男子通学用弁当 (指定材料:肉60g、

3年3組 番 名前

## 指定調理:焼き物)

### 摂取量のめやす

#### (食品群)

- ・乳・乳製品  
0～30g
- ・卵 5～25g
- ・魚介・肉  
60～80g
- ・豆・豆製品  
0～40g
- ・野菜  
90g～120g  
(35g以上は  
緑黄色野菜)
- ・芋 0～40g
- ・果物 20～40g
- ・穀類  
130～150g
- ・油脂 0～30g
- ・砂糖 (0～10g)  
\*砂糖は、めやすには、  
こだわらない

※ 上記の使わなくてもよい食品量は2品までで、穀類を除いた0g～の食品である。

課題：3年3組生活デザインコースでは、「フードデザイン」で1学期に家庭科技術検定2級を取得予定です。今回の実技試験の内容は17歳男子通学用弁当です。条件として、肉80g（豚肉か鶏肉、ひき肉も可能）を使った主菜を1品、焼き物（卵焼き、○○焼き、オープン焼き等）を1品となっています。主菜と副菜1品～2品の料理名と材料（1人分）を下記のお弁当箱の図に、本や雑誌、ネット等で調べて考え記入しなさい。プリンターで印刷して記入するまたはルーズリーフなどにお弁当箱を写して書いてください。自分1人で50分間に1人分のお弁当を作ることが課題です。自分の技量にあったおかずを考えましょう。また、右記の摂取量のめやすが使わなければならない材料となります。まずは、主菜と副菜1品は考えましょう。3年生にとって、特に1学期は大切です。1つ1つ課題をクリアしないと7月の土曜日の受検に間に合いません。しっかりと取り組んでください。

(副菜:塩ゆで等の簡単な料理)

料理名:

材料:

(主菜…肉)料理名:

材料:

作り方(簡単に)

(副菜)料理名:

材料:

(副菜)料理名:

材料:

(果物…オレンジ)(ミニトマト)

お弁当箱 …1人分の分量と簡単な作り方記入