

目次

I 3級に関する資料1

- 1 受検の手引2
- 2 評価規準例3
- 3 試験（切り方）準備作業7

II 2級に関する資料9

- 1 受検の手引10
- 2 評価規準例12
- 3 指定調理例（材料・作り方及び評価規準）13
 1. かきたま汁13
 2. さつま汁14
 3. 吉野どりの吸い物15
 4. 魚のムニエル
付け合わせ レモン・パセリ16
 5. 鶏肉と野菜の煮物17
 6. ハンバーグステーキ
付け合わせ パセリ18
 7. 豚肉と野菜の炒め物19
 8. マセドアンサラダ20
 9. 涼拌絲21
 10. 果汁かん22
 11. 牛奶豆腐23
 12. にんじんのグラッセ24
 13. さやいんげんのソテー25
- 4 指定調理に関する資料26

III 準1級に関する資料31

- 1 受検の手引32
- 2 評価規準例34
- 3 献立例及び作り方35
 - (1) 弁当献立
(17歳男子高校生の通学用弁当献立)36
 - (2) 弁当献立
(18歳女子高校生の通学用弁当献立)38
 - (3) 弁当献立
(17歳女子高校生の通学用弁当献立)40
 - (4) 弁当献立
(17歳女子高校生の通学用弁当献立)42
- 4 食物調理技術検定準1級 献立作成における
摂取量のめやす44

IV 1級に関する資料45

- 1 受検の手引46
- 2 評価規準例48
- 3 指定調理例（材料・評価規準・参考資料）49
 - (1) 茶わん蒸し49
 - (2) ホワイトソース・ホワイトソースを使った
調理52
 - (3) かつらむき・かつらむきを使った調理54
 - (4) ねじ梅・ねじ梅を使った調理59
 - (5) カスタードプディング61
 - (6) 二色ゼリー64
 - (7) オレンジババロア66
- 4 献立例及び作り方69
 - (1) 和風献立（60歳祖母の還暦祝い）70
 - (2) 洋風献立（45歳母の誕生日祝い）72
 - (3) 洋風献立（22歳姉の誕生日祝い）74
 - (4) 中国風献立（15歳弟の誕生日祝い）76
 - (5) 中国風献立（45歳母の誕生日祝い）78

V 級共通資料81

- 1 4つの食品群の年齢別・性別・身体活動レベル別食品構成81
- 2 使用可能・使用不可の調理器具等81
- 3 令和5年度以降 1・準1級で使用可食品と
使用不可食品82

VI 質疑応答集87

- 1 3級89
- 2 2級90
- 3 準1級93
- 4 1級101
- 5 級共通108