


優秀

100

A 組 22 番	氏名 木下 祐紀子
レシピ名	大根の皮ときんからごぼう
食べきりポイント (工夫した点)	・大根の皮は捨てなく、ごぼうも入っている為、大根の皮が苦手な人でても あまり気がない、食べられる
おいしさポイント	大根の皮がコリコリしている
エピソード (考案のきっかけ)	みそ汁や煮物に大根を使用した際に、皮の部分が余っていた ため、使用してみようと思い考案した
作り方 (調理時間15分)	<p>材料と分量 (2人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・大根の皮 50g</li> <li>・人参 100g</li> <li>・ごぼう 100g</li> </ul> <p>①</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・みりん 大さじ1</li> <li>・酒 大さじ1</li> <li>・しょうゆ 小さじ2</li> <li>・砂糖 小さじ2</li> <li>・ほんだし 小さじ1</li> <li>・ごま油 大さじ1</li> <li>・いりごま 少々</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 大根の皮、人参、ごぼうはせん切りにする</li> <li>2. フライパンにごま油を熱し、1を入れて炒める</li> <li>3. しんなりしたら①を入れ、汁気がなくなきまで火炒める</li> <li>4. 最後に、いりごまをかけて完成</li> </ol>
	<p>写真は1人分の盛り付け→</p> 
☆食品ロスについて感想を述べなさい。	<p>普段何も考えずに捨てていた食材でも、使い方によっては、そんなに美味しく食べられるんだと思った。皮は捨てられがちだけど、他の野菜の皮も捨てる必要はなく、料理に活かせるのではないかと思った。</p> <p>大根の皮、人参の皮、なんかは、スーパに入れてリ、かき揚げにしたりなど、他にも沢山使いみちはあるし、もっとレシピがなまれば、取り組む人も増え、食品ロスを減らせるのではないかと感じた。</p>

②