

A 組 10 番	氏名 内田 百南
レシピ名	全カマシッソゴろゴろ野菜のポトフ
食べきりポイント (工夫した点)	野菜のゴミを出さずに食べられる点(皮ごと) ^{キャベツの皮}
おいしさポイント	コシメの味と野菜本来の味が楽しめる
エピソード (考案のきっかけ)	たくさん野菜がとれる一品が欲しいと思った
<p>作り方 (調理時間30分)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 鍋にオリーブオイルをひき、ニンニクを炒めます 2. 香りが立ったら、具材の材料を加え軽く炒めます 3. 水、コシメを入れ、落し蓋をし、弱火で加熱 4. 具材が柔らかくなったら塩、しょう油を入れて味をととのえる 5. 盛りつけて完成 	<p>材料と分量 (4 人分)</p> <p>じゃがいも 2コ, キャベツ 1/2コ, にんじん 1/2コ, 玉ねぎ 1/2コ, ウィンター 5本, ニンニク 1/2片, 水 800ml, コシメ 1小, オリーブオイル 大さじ1</p> <p>(A) 塩, ショウ</p> 
☆食品ロスについて感想を述べなさい。	<p>現在日本だけでなく他の先進国でも課題となっている食品ロスは、とても深刻な状況である。私たちが食品を無駄なく、アレンジをしっかりとし、需要と供給のバランスをもう一度見直すことで、食品ロスを軽減できるのではないかと</p>

優秀
100

①