



A組1番	氏名 秋本 周華
レシピ名	ベジックロス ポーフカレー (野菜だれ)
食べきりポイント (工夫した点)	今日で捨てる予定の野菜のハタキソネ・皮も使用する点
おいしさポイント	カレーのスパイスーさと野菜の甘みがベストマッチです!
エピソード (考案のきっかけ)	今日で捨てる予定の野菜のハタキソネ・皮から野菜のだれを作り、普段の料理に合わせることで、栄養素もよ、おいしくすると知ったから。
作り方 (調理時間 60分)	<p>材料と分量 (2人分) <野菜だれ></p> <p>材料 <野菜だれの材料> ・野菜のくず 200g ・水 100cc ・酒 大さじ 1/2</p> <p><ポーフカレー材料> ・ニホン 2杯分 ・カレー 2包分 ・豚 3枚肉 150g ・しょうゆ 大さじ 1/2 ・トマト水煮 缶 1缶 ・野菜だれ 300ml ・サラダ油 適量</p> <p><野菜だれの作り方> ① 鍋に野菜のくず、酒、水を入れる ② 中火にかけ、沸いたら5分煮込む ③ 火をとめて、ザルで漉す</p> <p><ポーフカレーの作り方> ① 豚を切り肉1=しょうゆで下味をつける ② 鍋にサラダ油と中火で熱し、豚を肉を炒める ③ トマト水煮、野菜だれを加え、沸いたら5分煮込む、約15分煮込む ④ 火をとめて、カレーを加えて混ぜ、再び中火にかけて、とろみが出るまで10分ほど煮込む。</p>
☆食品ロスについて感想を述べなさい。	<p>食品をロスすると聞いたとき、消費期限が切れて捨てようと思った。しかし、調理の仕方、食材の保存方法など、食べ残さず食品ロスにならないようにしたい。</p> <p>今回カレーを作り、思った以上に野菜の甘味を感じたりと、おいしく食べることができた。</p>

