


A組17番	氏名 加瀬 咲良	
レシピ名	ブロッコリー 使いまわりパスタ	
食べきりポイント (工夫した点)	ブロッコリーの硬くて捨てるはずの茎の部分もレタかり中で食べさせて使う。	100
おいしさポイント	ブロッコリーが食べやすい	
エピソード (考案のきっかけ)	家に残ったブロッコリーがあり、茎を使うレシピがないかと考えたから	
<p>作り方 (調理時間30分)</p> <p>① ブロッコリーを茎がやわらかくなるまで切ります</p> <p>② 1度とり出し、次はパスタをゆでる</p> <p>③ パスタをゆでている間にめんつゆと水、塩、しょう油、しょう油、その他調味料を入れたソースをつくる。</p> <p>④ バターをめんにかき混ぜ、ソースとも混ぜ合わせる。最後にトマトとブロッコリーのふしの部分をまぜて完成</p>	<p>材料と分量 (2人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ブロッコリー (1/3個) ・パスタ (240g) ・バター (約10g) ・だし汁 (1袋) ・ミニトマト (6粒) ・味の素 (適量) ・塩 しょう油 (=) ・しょう油 (=) ・めんつゆ (=) 	
<p>☆食品ロスについて感想を述べなさい。</p>	<p>今までブロッコリーのふしの部分は食べていたけど、茎は捨てるのが、挑戦してはいたけど、このように工夫をすれば「食品ロスを防ぐ」と、自分で体験できるのができたので、環境のためにも、これからほとんど「使いまわりレシピ」を考え、少しでもロスが減らせるようにしたいです。</p>	