


|   |   |        |     |    |          |     |   |      |  |  |        |  |  |           |  |  |            |  |  |
|---|---|--------|-----|----|----------|-----|---|------|--|--|--------|--|--|-----------|--|--|------------|--|--|
| A組6番  | 氏名 石井 瑠花 <span style="float: right; border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 2px;">優秀</span>   |        |     |    |          |     |   |      |  |  |        |  |  |           |  |  |            |  |  |
| レシピ名  | もちもち キムチチヂミ風  |        |     |    |          |     |   |      |  |  |        |  |  |           |  |  |            |  |  |
| 食べきりポイント<br>(工夫した点)   | 冷蔵庫のあまりものを使った。なるべく小麦粉の量を減らし、量が多すぎないように。冷凍保存もできるように10大に切った。  |        |     |    |          |     |   |      |  |  |        |  |  |           |  |  |            |  |  |
| おいしさポイント  | うどんのもちもち感と玉ねぎ、キムチのシャキシャキ感で食感を兼ね備わせた。今回たれに1%酢を足したが、オーロラソース等に交えて味変できる。  |        |     |    |          |     |   |      |  |  |        |  |  |           |  |  |            |  |  |
| エピソード<br>(考案のきっかけ)  | 鍋のシメ用に買ったうどんが冷蔵庫に余っていた。   |        |     |    |          |     |   |      |  |  |        |  |  |           |  |  |            |  |  |
| <p>作り方<br/>(調理時間 20分)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ボウルに卵を入れ、溶く。</li> <li>2. 1に小麦粉を加え、混ぜる</li> <li>3. うどんを7割出す</li> <li>4. 玉ねぎを薄切りにする</li> <li>5. 2に3と4、キムチを加え、混ぜる</li> <li>6. フライパンを予熱し、(1-1)ごま油(1-1)を入れた</li> <li>7. フライパンに5を入れ、押し付けながら両面焼く</li> <li>8. ごま油をフライパン壁にかけ回し、チヂミに匂いがけをする。</li> <li>9. 4に盛り付け、食べやすい大きさに切る</li> <li>10. 1%酢にごま油を入れて混ぜる</li> <li>11. 完成。</li> </ol> | <p>材料と分量 (1人分)</p> <p style="text-align: right;">&lt;たれ&gt;</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%;">うどん 1玉</td> <td style="width: 25%;">1%酢</td> <td style="width: 25%;">適量</td> </tr> <tr> <td>小麦粉 大さじ2</td> <td>ごま油</td> <td>"</td> </tr> <tr> <td>卵 1個</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>キムチ 適量</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>玉ねぎ(小) 1個</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>ごま油 小さじ1×2</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>  | うどん 1玉 | 1%酢 | 適量 | 小麦粉 大さじ2 | ごま油 | " | 卵 1個 |  |  | キムチ 適量 |  |  | 玉ねぎ(小) 1個 |  |  | ごま油 小さじ1×2 |  |  |
| うどん 1玉  | 1%酢   | 適量     |     |    |          |     |   |      |  |  |        |  |  |           |  |  |            |  |  |
| 小麦粉 大さじ2  | ごま油   | "      |     |    |          |     |   |      |  |  |        |  |  |           |  |  |            |  |  |
| 卵 1個  |   |        |     |    |          |     |   |      |  |  |        |  |  |           |  |  |            |  |  |
| キムチ 適量  |   |        |     |    |          |     |   |      |  |  |        |  |  |           |  |  |            |  |  |
| 玉ねぎ(小) 1個   |   |        |     |    |          |     |   |      |  |  |        |  |  |           |  |  |            |  |  |
| ごま油 小さじ1×2  |   |        |     |    |          |     |   |      |  |  |        |  |  |           |  |  |            |  |  |
| ☆食品ロスについて感想を述べなさい。  | <p>毎日の生活で「食」は欠かせない一方で、排出される食品ロスは99%削減していると感じる。私には1人ひとりが食材を買いすぎないようにしたり、食材を使い切る工夫を凝らすに調理法などを試すことで、食品ロスも減らすことはできると思う。私も食品ロスも減らす取り組みを積極的に行いたい。</p>   |        |     |    |          |     |   |      |  |  |        |  |  |           |  |  |            |  |  |