


良好  
100

A組4番	氏名 新垣 豊
レシピ名	丸ごと白菜と鶏胸肉のスープ
食べきりポイント (工夫した点)	<u>普段は捨てる野菜の芯も、細かく切って入れました。</u>
おいしさポイント	具材のうまみがスープに溶け込んでいておいしかったです。
エピソード (考案のきっかけ)	手の込んだ料理だとゴミが多く出る、毎回作るのが大変だと思いました。なので、簡単に作れて、材料も冷蔵庫に余った野菜など使える事もふまえて考えてみました。
<p>作り方 (調理時間 15分)</p> <p>1. 白菜・長ねぎ・鶏胸肉を包丁で切る 白菜: 芯以外はざく切り、芯の部分はみじん切り。 長ねぎ: みじん切り (好みで大きめに切り、粗し) 鶏胸肉: 1~1.5cmくらいに切る。</p> <p>2. 鍋に水を入れ、切った白菜、長ねぎを入れ、蓋をして強火で沸騰したら中火にして、10分程煮込む。</p> <p>3. 鶏胸肉を入れ、色が白くなったら火を止め、蓋をして5分程置いておく。</p> <p>4. コンソメスープの素を入れて味を整えたら完成。</p>	<p>材料と分量 (7~8人分)</p> <p>白菜: 半カット 長ねぎ: 2/3本 鶏胸肉: 系約390g コンソメスープの素: 27g 水: 鍋 2/3くらい</p> 
☆食品ロスについて感想を述べなさい。	<p>一番もったいないと思うのは、赤身当座での直接廃棄だと思いました。昔からコンビニ等で大量に捨てられているのを見たりきたので、世界中で見たりものすごい量だと思っています。SDGsの目標12「つくる責任 つかう責任」でもあり、資源はもと大切にすべきだと思いました。</p>

Good