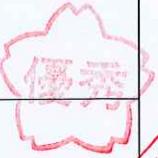


社会学レポート食品ロス「食べきりアイデアレシピ」と感想(講師 岩間)

B組13番	氏名 長島 妙香	 100
レシピ名	カレー	
食べきりポイント (工夫した点)	人参の皮をむかずに使い切った	
おいしさポイント	野菜を大きめに切って食感がいい、満腹になる。	
エピソード (考案のきっかけ)	①野菜の皮と身の間に营养が多く含まれてるので ②その营养をムダにせず、ロスをしないため	
作り方 (調理時間 60分)	材料と分量 (6人分) バーモンドカレー(甘口) : 1/2コ 肉 : 250g 玉ねぎ : 中2コ ジャガイモ : 中2コ 人参 : 中1/2コ サラダ油 : 大さじ1 水 : 700ml.	
①玉ねぎ、人参、ジャガイモを一口大サイズで切る ②鍋に油をしき、①と豚肉を入れて炒めるまで中火で炒める ③水を700mlを入れ弱火へ中火で沸騰後15分煮込む ④火を止めルウを入れる ⑤とろみがつくまで時々かき混ぜながら10分煮込む ⑥完成		
☆食品ロスについて感想を述べなさい。	このカレーは実家で作ったものが普段は学生寮で生活している同室の子と一緒に料理を作る。オムライスを作ることに肉を使おうと思ったら、消費期限が一週間前で向こうもすっぽかれた。もったいなかが捨てられしかなかった。これも食品ロスなので直近で作るものも購入して腐らせないようにしていい。特に生ものは購入したらすぐに使用するか2~3日後なら冷蔵庫にメモを残して忘れないようにしていいと思った。	Q

レポート締め切りは 11/25 必着