


<p>B 組 13番</p>	<p>氏名 長島 好香</p>
<p>レシピ名</p>	<p>カレー</p>
<p>食べきりポイント (工夫した点)</p>	<p>人参の皮をむかずに使った</p>
<p>おいしさポイント</p>	<p>野菜を大きめに切、食感があり、満腹になる。</p>
<p>エピソード (考案のきっかけ)</p>	<p>① 野菜の皮と身の間には栄養が多く含まれているから ② その栄養をムダにせず、ロスを減らすため。</p>
<p>作り方 (調理時間 60分)</p> <p>① 玉ねぎ、人参、じゃがいもを一口大サイズに切る</p> <p>② 鍋に油をしき、①と豚こまを入れてしんなりするまで中火で炒める</p> <p>③ 水を700mlを入れ弱火〜中火で沸騰後15分煮込む</p> <p>④ 火を止め、ルーを入れる</p> <p>⑤ とろみがつくまで時々かき混ぜながら10分煮込む</p> <p>⑥ 完成</p>	<p>材料と分量 (6人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ パーモンドカレー(甘口) : 1/2コ</li> <li>◦ 肉 : 250g</li> <li>◦ 玉ねぎ : 中2コ</li> <li>◦ じゃがいも : 中2コ</li> <li>◦ 人参 : 中1/2コ</li> <li>◦ サラダ油 : 大さじ1</li> <li>◦ 水 : 700ml.</li> </ul>
	
<p>☆食品ロスについて感想を述べなさい。</p>	<p>このカレーは実家で作ったものだ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。オムライスを作るのに肉を使おうと思ったら、消費期限が一週間前で匂いもすばかった。もたないが捨てるしかなかった。これも食品ロスなので直近で作るものを購入して腐らせないようにしたい。特に生ものは購入したらすぐに使用するか2〜3日後は冷凍庫にメモを残して忘れないようにしたいと思った。</p>

優秀

100

Q