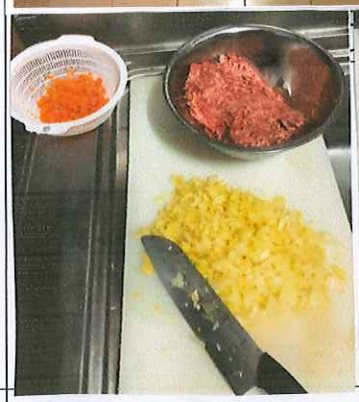
社会学レポート食品ロス「食べきりアイデアレシピ」と感想(講師　岩間)

優秀 100

組　番	氏名 土屋 紫蔦
レシピ名	ロールキャベツ
食べきりポイント（工夫した点）	・実験におばあちゃんがいるため洋風な味でなくめんつゆを入れて和風な味にして仕上げた。
おいしさポイント	・しっかり煮込む事で味がしっかりしみ込むようにした。
エピソード（考案のきっかけ）	・キャベツのしんもしっかり粉ざ引き肉の中にませ、またにんじんの皮もキザミ一緒にませた。
作り方（調理時間40分） ・フライパンでエネギしんなりするまで温める。 ・キャベツを鍋に入れ中でる。 ・ボールに引き肉を入れ上ぐりませ玉ネギ、にんじん、玉子、パン粉を入れ、また塩・コショウ、めんつゆを入れまでる。 ・中でたキャベツの葉に先ほどませた引き肉を巻いてつつむ。 ・同様に7個作る。 ・さっとうした鍋にコンソメ、めんつゆ、水を入れ、その中にロールキャベツを入れ中火でにだてて、あくを取る。 ・その後弱火にして30分程にる。 ・完成。	材料と分量（ 7 人分） ・キャベツ(7枚) ・豚引き肉400g ・玉ネギ1玉 ・にんじん半分 ・玉子1個 ・水650g ・生パン粉少々 ・めんつゆ少量 ・塩・コショウ少々 ・コンソメ少々 
☆食品ロスについて感想を述べなさい。	・残ったしんもみじん切りにしたりミキサーにかけたりし、今回の場合はきざんだものを合て肉の中に入れたが味が美になったとかはなくおいしくできた。食品ロスの大切さを学んだ。

レポート締め切りは 11/25 必着