

優秀

100

β 組 22番	氏名 宮内 花音
レシピ名	色彩り野菜のわんかけ揚げ出し豆腐
食べきりポイント (工夫した点)	さつまいもは皮をむかずそのまま使用! 消味剤がはいったもの、ゆでた豆腐をレンジで野菜の旨み!!
おいしさポイント	果物と豆の野菜の栄養満点! 満足感バツリ! 白飯、お味噌汁と合わせて食べるとおいしい!
エピソード (考案のきっかけ)	残り残りの野菜を無駄なく使うために考案。 味が満足でき、お皿洗いも少量で済むのでいい!

作り方 (調理時間 分)	材料と分量 ( / 人分)
A 木綿豆腐を500gパックの お味噌汁で煮る。 (500w 5~6枚)の水切り を怠らぬ。	お鍋の野菜お肉 (はくせい、ピーマン) = 適量 (お鍋は500gが2 個。 冷凍のロイヤル = 5~6個 木綿豆腐 = 1こ 片栗粉 = 大さじ 2~3。 さつまいも = 1/2 おめんがゆ = 大さじ 2~3 お味噌汁 = 大さじ 1~2 お酒 = 小さじ 1 おしょうゆ = "
B さつまいもは皮をむかず 1cm厚に切ったものを 果物と一緒に、お鍋に水 を代わりに入れて煮る。 お鍋の水は水とさ 片栗粉を適量入れ お肉を炒める。	

A+B をお皿で完成。



食生活で(1人分の)お肉を  
いれてお味噌汁と一緒  
量で色んな種類の野菜を  
一緒に炒める。お味噌汁  
果物と一緒に煮るとお肉  
1cm厚に切ったものを  
お味噌汁で煮るとバツリ  
美味い。お味噌汁は  
お肉を炒めてお味噌汁  
お肉を炒めてお味噌汁  
お肉を炒めてお味噌汁  
お肉を炒めてお味噌汁

☆食品ロスについて感想を述べなさい。

