

完成したレシピの写真



調理にかかる時間 28分

調理に使った水 500ml

洗いものに使った水 1500ml

1組1班

鶏肉と野菜のカレーリゾット

メンバー

ターゲット(大人)

レシピのコンセプト(ターゲットに寄り添って、どんなレシピにしたか)

① 食べごたえのある料理にする

⇒カレーに焼き鳥の塩缶を加える

② ビタミンが取れる食材を使う

⇒玉ねぎ、パセリを加える

選んだ食材(数)と「含まれる主な栄養素」

- ①パックご飯(炭水化物)2食 ⑧塩 適量
- ②玉ねぎ(ビタミン)2/1個 ⑨水 500~600ml
- ③レトルトカレー(脂質)袋 200g ⑩焼き鳥の塩缶 1缶
- ④油 (脂質)適量
- ⑤粉チーズ (タンパク質)適量
- ⑥パセリ (ビタミン) 適量
- ⑦胡椒 (炭水化物) 少々



使った調理器具(数)

- ①フライパン 1つ
- ②フライパンの蓋 1つ
- ③計量カップ 1つ
- ④包丁 1つ
- ⑤まな板 1つ
- ⑥ガスコンロ 1台
- ⑦菜箸 1つ
- ⑧盛り付け皿(紙)2皿
- ⑨キッチンペーパー



調理工程

- ①玉ねぎをみじん切りにする
- ②熱したフライパンに玉ねぎをいれる
- ③玉ねぎがしんなりするまで中火で炒める
- ④水、パック御飯を加えて、固まっている米を崩す、そしてレトルトカレー、焼き鳥の塩缶を順番に加える。
- ⑤ふつふつとしてきたら蓋をして中火で 8～10分程度加熱する
- ⑥器にもり粉チーズ、パセリをちらして完成

1回目の調理からの変更点(理由も書く)

- ①変更点 コンセプト①を「簡単な料理」⇒「食べごたえのある料理」にする。
理由 →(大人を対象に作ったので食べごたえが必要だから)
- ②変更点 有洗米を **パック御飯** に変える
理由 →(米を洗う時間が省けるので時間短縮になるから)
- ③変更点 焼き鳥の塩の缶をいれる
理由 →(食べごたえのある料理にしたいから)
- ④変更点 弱火で30分加熱を 中火で8～10分程度加熱にする
理由 →(**パック御飯**に変えたから)

レシピを考案していく中で考えたこと(伝えたいこと)

①レシピのおすすめポイント

- ・鶏肉が入っているから食べごたえがある
- ・水を500mlしか使わないので別の用途に活用出来る

②ローリングストックについて考えたこと

- ・災害が起きたとき家に備蓄していた食品が少なかったり、期限が切れてしまっていたら食べるものがなくなってしまう。
⇒ローリングストックは大切。
- ・大きな災害が来る可能性が高いので今から準備して置くのがよい。