

2組 4班 (スプーン de ラーメン)

完成したレシピの写真



調理に使用した水の量
→900cc
洗い物に使用した水の量
→1050cc
合計で使った水の量
→1L950cc

調理にかかる時間(17)分

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**大人**の人に合わせた味を **意識**する

⇒大人が好む食材を取り入れる

②**5大栄養素** がすべて入っている

⇒災害時でも栄養が取れるようにしたかったから

③見てくれた人が「**作りたい**」「**食べたい**」と思えるレシピにしたい

⇒**調理が簡単**で作って欲しいと思ったから

選んだ食材(数)と「含まれる主な栄養素」2人分

- ①インスタントラーメン 醤油(炭水化物)2つ
- ②乾燥マッシュポテト(ビタミン、タンパク質、脂質、炭水化物)80グラム
- ③粉チーズ(無機質)少々
- ④乾燥パセリ(ビタミン)少々
- ⑤水(2リットル)
- ⑥胡椒少々(学校にあるもの)(炭水化物)



使った調理器具(数)

ガスコンロ(1台)

ポリ袋(1枚)

紙皿(2枚)

スプーン(4個)

鍋(1個)

おたま(1個)

計量スプーン(1個)

キッチンペーパー



調理工程

①カップ麺を開封し、麺をポリ袋へ入れて細かく碎きます。

②1リットルの水を鍋に移しふつとうするまでお湯を沸かします。

③碎いた麺を紙皿へ戻し、乾燥マッシュポテトを入れて、(スプーン②杯)スープのもとを入れ規定の線までお湯を入れます。軽く混ぜてください。

④ラップをはって規定時間の倍程度(やわらかい方が良い場合は約10分ほど)の時間を置きお好みで粉チーズと胡椒をかけて混ぜ合わせます。

⑤乾燥パセリをかけたら完成です。

1回目の調理からの変更点(理由も書く)

①用食材、調理器具など」変更点「コンセプトや使用材料」

使用食材: 胡椒を追加

→大人の人に合わせた味にするため胡椒を追加

使用食材: パセリを追加

→見た目を色鮮やかにするためパセリを追加

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

- ・子供、大人、お年寄り、が食べれるレシピ !!
- ・災害時でも食べやすいレシピ !!

②ローリングストックについて考えたこと

- ・常に備蓄をすることで災害時でも気軽に 色々な料理を作れる 事が わかった。
- ・消費期限が来る前に、消費して買い足すことが 大切だとわかった。