

2組 3班 洋食!缶詰で作る焼きラーメン

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避難所でも栄養が取れる活用レシピ

⇒5大栄養素がすべての食材に入って栄養も取れるから

②大人が好んで食べられる食材を使う

⇒例えば焼き鳥缶などの食材

③簡単ですぐに食べられるもの

⇒簡単でガスも必要ないから避難所でも
して食べられる

安心

完成したレシピの写真

調理に使用した水の量 300cc
片付けに使用した水の量 200cc



調理にかかる時間(20分)

選んだ食材(数)と「含まれる主な栄養素」

①インスタントラーメン	2袋	(炭水化物)
②焼き鳥缶	2缶(150g)	(タンパク質・脂質)
③長ねぎ	1/2本	(脂質・ビタミン)
④コーン缶	50g	(脂質・ビタミン)
⑤塩こしょう	少々	(無機質・脂質)
⑥水	250cc	(無機質・炭水化物)



使った調理器具(数)

- ・ガスコンロ (1台) ・キッチンペーパー(数枚)
- ・フライパン (1つ) ・計量カップ (1つ)
- ・フライパンのふた(1つ)
- ・菜ばし (1膳)
- ・紙皿 (5皿)
- ・包丁 (1丁)
- ・まな板 (1つ)



調理工程

- ①ねぎは斜めに薄切りにする
- ②フライパンに水を入れて熱し、煮立ったらインスタントラーメン、ねぎを入れてふたをし、弱火で2分ほど煮たら、ふたを取り中火にして麺をほぐすように混ぜる。
- ③焼き鳥缶、コーンを加え全体を炒め、塩コショウを加えて味を整える。

1回目の調理からの変更点(理由も書く)

- ①水の量を250ccにする
⇒茹でるための水が足りなくなるかもしれないから
- ②皿を紙皿にする
⇒洗い物を減らすため
- ③ねぎをいれるタイミングを遅くする
⇒麺と一緒に入れたら食感が失われてしまったから

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

- ・すぐに作れて簡単
- ・水をあまり使わない

②ローリングストックについて考えたこと

- ・食材を常に備蓄しておくことが大切だとわかった。

・ローリングストックをしておくことで、こんなにも様々な料理ができることがわかった。