

# 1組2班 (コーンスープパスタ)

メンバー

調理に使用した水の量  
1000ml

片付けに使用した水の量  
400ml

調理にかかる時間 (26)分



完成したレシピの写真

## 【ターゲット「子ども」】

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子供が普段から食べ慣れている食材を使う

⇒コーン、ショートパスタ

②簡単に作れる調理方法にする

⇒袋に入れて混ぜる

③ビタミン、タンパク質の取れる食材を使う

⇒コーン缶、粉チーズ、ドライパセリ

## 【選んだ食材(数)と「含まれる主な栄養素」】

- ①ショートパスタ…200g (炭水化物)
- ②水…800ml
- ③コーンクリームポタージュ粉末…2袋 31.5g(炭水化物)
- ④粉チーズ、ドライパセリ…適量(タンパク質、ビタミン)
- ⑤コーン缶…70g (ビタミン)



## 【使った調理器具(数)】

- ①ガスコンロ(1台) ⑧キッチンペーパー(1個)
- ②小さめの鍋(1つ)
- ③キッチンバサミ(1つ)
- ④ポリ袋(高密度ポリエチレン製)(2袋)
- ⑤耐熱皿小さめ(1皿)
- ⑥深めの紙皿(2皿)
- ⑦計量カップ(1つ)



## 【調理工程】

- ①高密度ポリエチレン製のポリ袋に水とショートパスタを入れ、空気を少し残したままねじり上げ、上の方で結ぶ。(スパゲッティを使用する場合は、半分 に折る。)
- ②3分の1の水を張ってお皿を敷いた鍋に①を入れ、蓋をして火をつける。
- ③沸騰したら中火にし、表示時間通りにゆでます。結び目の下をキッチンばさみで切りコーン缶とコーンクリームポタージュフリーズドライ(粉末)を入れて混ぜる。
- ④お好みで粉チーズとドライパセリをかける
- ⑤お皿についたスープなどをキッチンペーパーで拭き取る

## 【1回目の調理からの変更点(理由も書く)】

- ①(使用材料)袋にいれる水を増やす  
→(理由)完成したときに水分が少ないと感じたから
- ②(使用材料)コーンを増やす  
→(理由)ビタミンをとるため
- ③(調理器具)計量カップ、キッチンペーパーを増やす  
→(理由)水を節約するため
- ④(調理工程)火力を強くして時間短縮  
→(理由)パスタを茹でるのに時間がかかった上、少し硬かったから

## 【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】

- ・簡単に作れて調理時間が短い
- ・洗い物が少ない

### 【②ローリングストックについて考えたこと】

- ・コーンは、ビタミンなどの栄養も取れて保存期間が長いので、ローリングストックがしやすかった
- ・ローリングストックは継続することが大切。地域の皆さんには知ってもらうだけでなく、それを習慣化してほしい