

1組 3班

鯖とツナのトマトスープパスタ

メンバー

完成したレシピの写真

調理にかかった時間
約19分

調理に使用した水
約400ml

片付けに使用した水
約300ml



ターゲット「こども」

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 **タンパク質** がたくさんとれる食材を使う
⇒ サバ缶/ツナ缶
- ② 子供に **馴染みやすい** 食材
⇒ パスタ、トマト
- ③ おいしくて **食べごたえ** がある料理
⇒ スープパスタ

選んだ食材(数)と「含まれる主な栄養素」

スパゲッティ・・・160g (炭水化物)
カットトマト缶・・・1缶400g(ビタミン)
オリーブオイル・・・適量(ビタミン)
ツナ缶・・・1缶70g(タンパク質)
サバ缶・・・1缶70g(タンパク質)
コンソメキューブ・・・1個
こしょう・・・少々
塩・・・1/2



使った調理器具(6)

フライパン…1個
ふた…1個
ガスコンロ…1台
お玉…1個
ラップ…1箱
菜箸…1個
紙皿…2個
キッチンペーパー…1つ



調理工程

- ①フライパンにスパゲッティ、カットトマト缶、水、オリーブオイルを入れて、ふたをして、中火にかけ、混ぜる。
- ②ツナ缶、鯖缶、塩、こしょう、コンソメを加えて、中火で時々鍋をゆすりながら袋の表示時間通りに加熱する。
- ③蓋を外して、完成!!

1回目の調理からの変更点(理由も書く)

- ①**追加点**「サバ缶、コンソメを入れる」
→**タンパク質を多くとるため、スープの味を出すため**
- ②**変更点**「パスタからスープパスタにした」
→**食べごたえのある料理にするため**

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

- ・子供が食べてれて馴染やすい
- ・短時間でつくれて、栄養がとれる !!!!

②ローリングストックについて考えたこと

- ・非常時のことも考え、常温保存できるものがよい
- ・ローリングストックをして、災害時に役立てたい