

2組 1班 (ワンポット deミートパスタ)

メンバー

完成したレシピの写真



調理に使用した水の量 ...約500ml
片付けに使用した水の量 ...約500ml

調理にかかる時間 (20)分

ターゲット 子ども 小学生(中・高学年)

レシピのコンセプト

- ①子供に馴染みのあるものを使う
⇒子供が苦手な物を使うと食べれないかもしれないから
- ②誰でも簡単にできる調理方法にする
⇒子供が作れないと子供向けではないから
- ③非常時でも栄養が豊富で美味しく食べれる食材にする
⇒非常時は栄養が不足しがちだから

選んだ食材(数)と「含まれる主な栄養素」

- ①スパゲッティ 100g(タンパク質、炭水化物)
- ②ミートソース 一人前(ビタミン、**脂質**、**タンパク質**)
- ③サラダ油 小さじ1(脂質)
- ④水 250ml(無機質)



使った調理器具(数)

- ①ガスコンロ(1台)
- ②ガスボンベ(1本)
- ③鍋、蓋(1台)
- ④へら(1個)
- ⑤紙皿(人数分)
- ⑥プラスチックフォーク、または割り箸(人数分)
- ⑦キッチンペーパー



調理工程

- ①スパゲッティを半分におり、すべての食材を鍋に入れて混ぜ、蓋をして中火で加熱する。
- ②沸騰したら弱火にして、スパゲッティの表示時間茹でる。
- ③麺が少し硬い状態で強火にし、かき混ぜながら余計な水分を飛ばす

1回目の調理からの変更点(理由も書く)

- 変更点①** へらとキッチンペーパーを使用する
→ 洗い物を減らすため
- 変更点②** 皿や箸を使い捨てのものにする
→ 洗い物を減らすため
- 変更点③** 肉が多いミートソースを選ぶ
→ 肉が多いとタンパク質が確保できるため

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

- ・調理工程が少なく、子どもでも作りやすい
- ・非常時に不足しがちな栄養価が多く詰まっている

②ローリングストックについて考えたこと

- ・ローリングストックをすることでたくさんの料理ができることが分かった
- ・たくさんの人が常にローリングストックをできるようにしてほしい