

# 2組2班 和食のレトルトカレーうどん

メンバー

## ターゲット(子ども 小学生など)

レシピのコンセプト

- ①子供でも食べやすいうどんやカレーなど美味しく食べれるレシピにしたい。  
⇒子供が美味しい料理を食べれるように
- ②子供が食べやすく、食べるために柔らかいものやスープなどにしたい。  
⇒子供は、まだ固いものが食べれないから柔らかいものにして食べれるように
- ③栄養バランスの良いもので子供が楽しみやすい食材にしたい。  
⇒栄養にも目を向け、食べ慣れている食材があったほうが子供も美味しく食べれるように

完成したレシピの写真



調理に使用した水の量 200ml  
洗い物に使った水の量 300ml 合計500ml

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レトルトカレー 2袋…脂質 炭水化物 タンパク質
- ②乾燥うどん 2玉…タンパク質 炭水化物 脂質
- ③乾燥ネギ 2個…脂質 炭水化物 ビタミン
- ④個包装麺つゆ 大さじ4分の1…炭水化物 タンパク質
- ⑤水 400cc



## 使った調理器具(数)

- |             |     |
|-------------|-----|
| ①鍋          | 1個  |
| ②ガスコンロ      | 1個  |
| ③ラップ        | 1個  |
| ④お玉         | 1個  |
| ⑤紙皿(2人分)、はし | 人数分 |
| ⑥キッチンペーパー   | 数枚  |
| ⑦器          | 人数分 |



## 調理工程

- ①乾麺、水を鍋に入れて約2分茹でる。
- ②鍋にレトルトカレー、めんつゆ、乾燥ネギを入れて中火で熱し、混ぜながらさっとにする。
- ③紙皿にうどんをのせる。ルウをかけて完成。

## 1回目の調理からの変更点

- ①変更点「コンセプトや使用食材、調理器具など」  
→乾燥ネギ（理由 子供でも食べられて洗い物が少なくなる。）
- ①変更点「コンセプトや使用食材、調理器など」  
→耐熱容器をお玉に変える。（理由 電子レンジが使えないから。おたまは、カレーをすくうため。）

## 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

- ・子供に親しみやすい食材。
- ・簡単に調理ができる。洗い物が少ない。

### ②ローリングストックについて

- ・備蓄をする時は賞味期限に気をつけ、消費期限がくる前に消費し買い足しておくことが大切だとわかった。