

1組 4班 (たっぷりコーンおじや)

メンバー

ターゲット(高齢の方)

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からだのもとになる炭水化物や体の調子を整えるビタミンを多く含んだ食材を多く入れる。

⇒ビタミン(コーン缶)

②高齢の方が楽に(かみやすい)食べれるように具材を柔らかくする。

⇒米の煮る時間を伸ばす。→中火にする。

③時間がかかって辛くならないようになるべく楽に作れるようにレシピにする。

⇒調理の手間がかからないコーン缶やパックご飯、粉末を使う。

完成したレシピの写真



調理にかかる時間(15分)

調理に使った水(350ml)洗い物に使った水(650ml)

選んだ食材(6)と「含まれる主な栄養素」

- ①パックご飯(180g) 炭水化物
- ②水 (350ml)
- ③コーンポタージュ(粉末)(2袋) 炭水化物
- ④粉チーズ(大さじ1) タンパク質
- ⑤塩(ひとつまみ) カリウム(5大栄養素は、なし)
- ⑥コーン缶(約60g) ビタミン

使った調理器具(8)

- ①ガスコンロ(1台)
- ②なべ(1個)
- ③お玉(1個)
- ④菜箸(一膳)
- ⑤深めの紙皿(2枚)
- ⑥キッチンペーパー(1個)
- ⑦計量カップ(1個)
- ⑧箸(2膳)

1回目の調理からの変更点(理由も書く)

- ①コーン缶を増やす。
→ビタミンを十分に取るため。
- ②米のいる時間、火加減を変える
→お年寄りがかみやすく楽に食べられるように
- ③調理器具は計量カップを増やす。
→1回目に用意し忘れた事と使わないと水を無駄遣いするかもしれないから。

調理工程

- ①鍋に水を入れ、煮だったら弱火にしてコーンポタージュ、コーンを加え、粉っぽさがなくなるまでよく混ぜる。
- ②パックご飯を加え中火にしほぐしながら3分程温め、粉チーズ、塩を加えて混ぜる。

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
 - ・所要時間がすごく短い。
 - ・必要材料や洗い物が少ない。
- ②ローリングストックについて考えたこと
 - ・常温の物を備蓄する家が、このレシピを活用して増えてほしい。
 - ・色々な場合を考えて栄養が豊富に取れる備蓄をしてほしい。