

1組5班

ほっこり コーンクリームスープ

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 高齢の方でも食べやすい料理

⇒ 食材を小さく調理して、スープにする。

② 栄養価(カロリー)が高い料理

⇒ スkimミルク、コーンクリーム缶、じゃがいもを使用する。

完成したレシピの写真



調理にかかる時間
30分

調理に使用した水
650mL

片付けに使用した水
1350mL

選んだ食材(数)と「含まれる主な栄養素」

- ①カンパン…50グラム(炭水化物) ⑧スキムミルク…30グラム(炭水化物)
- ②玉ねぎ…1個(ビタミン) ⑨黒こしょう…少々(炭水化物)
- ③クリームコーン缶…200グラム(炭水化物、ナトリウム)
- ④塩…小さじ1/3(ナトリウム) ⑩じゃがいも…1個(ビタミン)
- ⑤コンソメ…小さじ1/2(炭水化物)
- ⑥水…450cc
- ⑦オリーブオイル…大さじ1(脂質)



使った調理器具(数)

- ①ガスコンロ(1台)
- ②鍋(1台)
- ③深めの紙皿(2枚)
- ④包丁(1個)
- ⑤まな板(1枚)
- ⑥菜箸(一膳)
- ⑦計量カップ(1個)
- ⑧ピーラー(1個)
- ⑨麺棒(1本)
- ⑩計量スプーン(1セット)
- ⑪おたま(1個)
- ⑫ポリ袋(2袋)



調理工程 1

- ①じゃがいもと玉ねぎを切る。
- ②鍋にオリーブオイルを入れて、じゃがいもと玉ねぎをいためる。
- ③容器にスキムミルク、水を入れて混ぜ溶かす。
- ④鍋に③と、クリームコーン缶、水、コンソメを加えて煮立ったらふたをして5分程弱火で煮る。

調理工程 2

- ⑤④に塩を加えて混ぜ、沸騰直前まで煮る。
- ⑥器に盛る
- ⑦カンパンをポリ袋に入れ、麺棒で砕く。
- ⑧砕いたカンパンとこしょうをお好みでかける
- ⑨完成!



1回目の調理からの変更点(理由も書く)

- ①変更点 コンセプトの②の「簡単で調理時間が短い」をなくしてコンセプトを2つにしたこと。
→じゃがいもを入れることで調理工程が増え、「簡単で調理時間が短い」というコンセプトがレシピに合わなくなってしまったから。
- ②変更点 じゃがいもを追加。
→カロリーがもっと取れるようなスープにしようと思ったから。
- ③変更点 調理器具と調理工程を複数追加。
→一回目の調理のときに足りないものが多くて、焦って時間がたってしまったから

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

- ・**親しみやすい食材**を使ったこと
- ・全世代の方が食べられる

②ローリングストックについて考えたこと

- ・非常食には食べ慣れた食品があり、組み合わせると栄養も取りやすい
- ・備蓄するだけでなく「**消費、買い足す**」にも目を向けていただき たい