

テーマは？

# 調理実習の復習！和食の定番

ごはん

例) コロナに負けない！免疫力アップ ごはん

料理名

- ・肉じゃが
- ・豆腐とわかめの味噌汁
- ・ほうれん草のおひたし
- ・ごはん
- ・高菜漬け(市販)



◎工夫した点・作ってみての感想・反省

僕は普段料理をしないので、今までの復習をかねて小学校の授業で作った味噌汁と、中学校の授業で作った肉じゃがとおひたしを作りました。僕は家で筋トレをしているので、肉じゃがの肉は豚肉よりも高タンパクとされている鶏肉を使って作ってみました。また、味噌汁のダシは一番だしを使いましたが、残ったかつお節と昆布を使って二番だしをとり、それをおひたしにも使いました。家ではわざわざダシをとるなんて面倒だからやらないと思っていましたが、色々な場面で使うことができるので、今後も時間があるときは挑戦してみようと思いました。味噌汁は味が少し濃かったので、次回は丁寧に味見をしたいです。

家の方の評価

○をつけていただく

- |           |                         |                                    |                         |
|-----------|-------------------------|------------------------------------|-------------------------|
| ☆ 見た目の良さ  | <input type="radio"/> A | <input type="radio"/> B            | <input type="radio"/> C |
| ☆ 味のバランス  | <input type="radio"/> A | <input checked="" type="radio"/> B | <input type="radio"/> C |
| ☆ 栄養のバランス | <input type="radio"/> A | <input type="radio"/> B            | <input type="radio"/> C |
| ☆ 総合評価    | <input type="radio"/> A | <input type="radio"/> B            | <input type="radio"/> C |

しっかり一番下まで書こう！



ひとことコメント

とても美味しかったです！ これからも作ってくれたらうれしいなあ……