

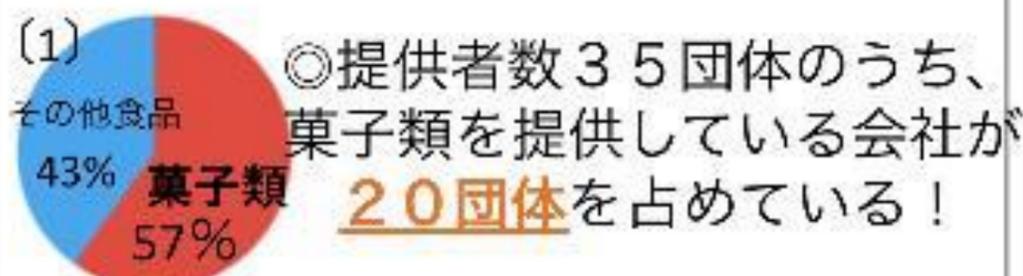
お菓子で元気に！健康に！

テーマ設定の背景

- ・フードバンクへの提供品はお菓子類が多い
- ・お菓子を活用してアレンジ料理を作れる
- お菓子を使って栄養のあるアレンジ料理は作れるのか？
- もし作れるなら、
- フードバンクを利用する人々への提供も可能になるのではないか

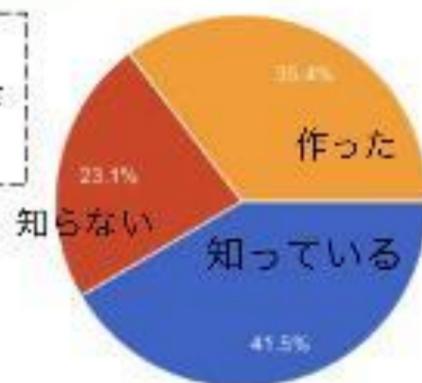
フードバンクへの提供品の割合

「フードバンク」とは...
企業や家庭で様々な理由で捨ててしまう消費期限の切れていない食べ物を引き取る組織
→ 全国に400箇所以上
宮城県には5箇所！



アレンジレシピについて

お菓子をアレンジできることを知っていますか？また、作ったことがありますか？



画像削除

他にも...
Calbeeで「じゃがりこアレンジコンテスト」を開催するなどお菓子アレンジがSNSなどを通じて知られ始めている！

〈参考文献〉

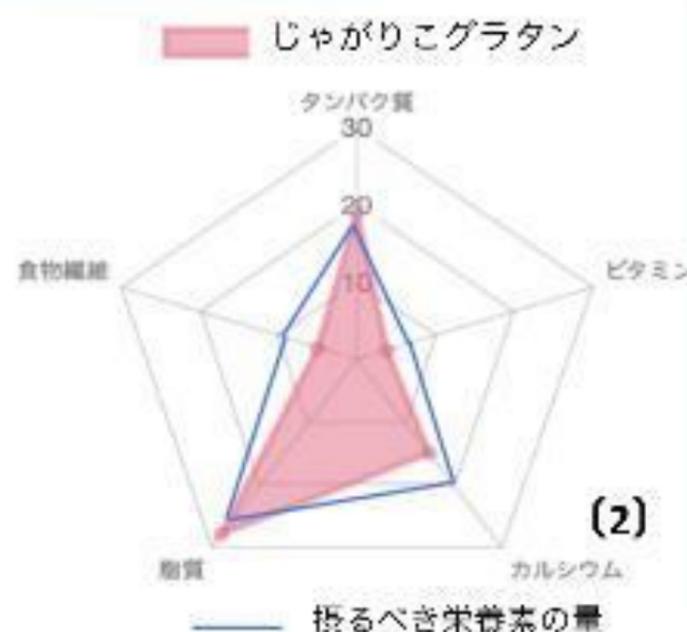
- (1) <https://www.maff.go.jp>
- (2) 日本食品標準成分表

調理後の栄養素



〈じゃがりこグラタン〉

- ・じゃがりこ
- ・鶏肉
- ・ほうれん草
- ・玉ねぎ
- ・牛乳
- ・しめじ
- ・バター
- ・チーズ



摂取するべき栄養素を概ね兼ね備えた、理想のグラフの形に近いアレンジレシピを作ることができた！

結果・まとめ

これまでの探究活動を通して、お菓子からでも栄養のあるメニューを手軽に美味しく作ることが可能だと分かった。フードバンクの現状や、そのフードバンクを利用する人々の問題を解決する方法として、お菓子のアレンジレシピを広げていけたらいいと思う。