

【材料】 6人分 型サイズ6号

ケーキ用

卵L・・・3個(卵黄と卵白に分けておく)、砂糖・・・100g、薄力粉・・・90g

牛乳・・・35g、バター・・・20g、サラダ油・・・20g、塩ひとつまみ

茶殻・・・50g、抹茶ラテスティック・・・3本

クリーム用

あんこクリーム⇒あんこ・・・200g、生クリーム100ml

茶殻クリーム⇒茶殻・・・20g、生クリーム100ml



レシピ(ケーキ)

オーブンは170度に予熱しておこう！

- 1・小さい器にバターと牛乳を入れレンジで温め、溶かしたらそこにサラダ油を入れまぜる。
- 2・ボウルに卵白と塩ひとつまみを入れて、ハンドミキサーで白っぽくなるまで泡立てる。
- 3・2の卵白に砂糖を3回に分け入れ、ハンドミキサーの強さを(強)に切り替えまぜる。
- 4・ツノが立つまで(強)でまぜ、あとは3分ほど(中)に切り替えまぜる。
- 5・(弱)に切り替えキメをととのえる。キメをととのえたら、卵黄を入れ全体が卵色になるまでまぜる。
- 6・5のメレンゲに薄力粉をふるい入れ、ゴムベラで底からすくうようにまぜる。
- 7・6でできた生地に最初にレンジでチンした1の材料を2回にわけて入れ、ボウルを回しながら、約15回まぜる。
- 8・型より高い位置から生地をまんべんなく流し入れ、型を揺らし気泡を抜く(方にはあらかじめバターを塗っておくとよい)
- 9・180度で30～35分焼く。
- 10・焼き上がったら濡れ布巾の上に置き、20センチほど高いところから落とし型から外す。
- 11・あら熱が飛ぶのを待ち、クリームを添えて完成！！

レシピ(クリーム)

- 1・大きいボウルに水と氷を入れ、中くらいのボウルにクリームを入れる。
- 2・氷水で冷やしながらかき混ぜて器で滑らかなクリームを作る。
- 3・完成したクリームを2つに分ける。片方には細かく刻んだ茶殻を入れ、もう片方にはあんこを入れて混ぜる。
- 4・ケーキに添えて完成！！

食品ロスとは...

食べられるのに、廃棄されてしまう食品のことをいいます。

日本では**621万トン**もの食品ロスがあり、、、

そのうちの約半分にあたる**282万トン**は家庭から排出されています！！

では、食品ロスを減らすためには私たちに何ができるか...

まず、賞味期限と消費期限についてよく知ることです。

「賞味期限」 - おいしく食べられる期間を表し、多少期限が過ぎても体に害を及ぼすことはありません。

「消費期限」 - 記載されている期日以降に食べてしまうと体に害を及ぼすことがあります。

食品ロスについて各家庭でできること

- 1・食品の買い物は必要な分だけ買しましょう。
- 2・料理で作り過ぎないようにして、作り過ぎた場合は別の料理に応用しましょう。
- 3・野菜や果物の皮には栄養がたくさん含まれているので、できるだけ皮付きで調理するようにしましょう。

食品ロスについての感想

今回の食品ロスの授業で、私たちが普段どれだけ食品に関して廃棄物を出しているかがよく理解することができました。身近にできることもたくさんあると分かったので、自分たちでも食品ロスを減らす努力をしたいです。