



人間栄養学科の「専門分野導入プログラム」について



「食材に関する知識を増やして料理作りにチャレンジ！」

冬が「旬」の野菜を使用した味噌汁を作ろう！！

【味噌汁のレシピと調理上の条件】

- ①具材は3種類以上で、冬が「旬」の野菜を必ず1つ使用する
- ②2人以上で調理する
- ③だし汁は1人分150gとする

【味噌汁作りの際に必要なもの（食材以外に）】

- ・はかり
- ・調理道具（包丁・まな板・鍋・お玉・菜箸など）



配布物

- ◇レポート用紙の記入例(3枚)
- ◇提出用レポート用紙 (3枚)
- ◇レポート課題チェックリスト
- ◇記録用紙
- ◇だし汁の取り方

合計9枚

【レポート課題の内容と流れ】

No.	レポート用紙 (チェック箇所)	チェック内容	チェック
1	記録用紙	課題に取り組む際に得た情報等を、記録する。	<input type="checkbox"/>
2	1枚目	記入例を参考にして、調理前にレシピを記入する。	<input type="checkbox"/>
3	1枚目	使用する味噌のパッケージの写真(表と裏)を撮る。 →レポート用紙1枚目に貼り付ける	<input type="checkbox"/>
4	1枚目	だし汁の材料の写真を撮る。→レポート用紙1枚目に貼り付ける	<input type="checkbox"/>
5	2枚目(①・②)	冬が「旬」の食材の重量(①購入時の野菜の重量、②廃棄する部分)を計量し、記入例のように食材を計りにのせた状態で写真を撮る。 →レポート用紙2枚目①・②に貼り付ける	<input type="checkbox"/>
6	2枚目(③)	調理前の材料をすべて並べた写真を撮る。 【写真撮影時の注意点】 ・使用材料で皮がついているものは取り除き、レポート用紙1枚目のレシピ☆欄の数字にした状態で写真を撮る。 →レポート用紙2枚目③に貼り付ける	<input type="checkbox"/>

【レポート課題の内容と流れ】

No.	レポート用紙 (チェック箇所)	チェック内容	チェック
7	2枚目(④)	使用する食材を切り終えた後の写真を撮る。 【写真撮影時の注意点】 ・乾燥食材は戻した状態で写真を撮る。 ・切らない食材は写真にとらなくてよい。 →レポート用紙2枚目④に貼り付ける	<input type="checkbox"/>
8	2枚目(⑤)	調理後、人数分に盛り付けた後の味噌汁の写真を撮る。 →レポート用紙2枚目⑤に貼り付ける	<input type="checkbox"/>
9	2枚目(⑥)	1人分の味噌汁を、汁と具に分けた重量の写真を撮る。 →レポート用紙2枚目の⑥に貼り付ける	<input type="checkbox"/>
10	1枚目	1人分の味噌汁の写真を撮る。→レポート用紙1枚目に貼り付ける	<input type="checkbox"/>
11	3枚目	【使用した「旬」の野菜の特徴等について】に取り組む。 ①廃棄率を計算する。 ②「旬」の食材に多く含まれる栄養素とその特徴について調べる。 ③「旬」の食材を使用した、味噌汁以外の料理について調べる。 【「旬」の食材を使用した味噌汁を作ってみての気づき・感想など】 ①～③と気づき・感想を記入する。	<input type="checkbox"/>

専門分野導入プログラム 記録用紙

学生番号 氏名

【課題に取り組む際に得た情報等をこの用紙に記録しておこう！】

(例) 乾燥わかめを水に戻した後に重さを量ったら〇gだった。など

入学後に提出

専門分野導入プログラム 提出用レポート用紙(1枚目) 記入例

学生番号

氏名

空欄でよい。入学後に記入します。

【調理前にレシピを記入しよう】

●味噌汁の名前 ⇒ 【レンコンと厚揚げのみそ汁】

分量の数字は、皮などを取り除いた重量

材料	1人分(g)	☆	調理方法
		4人分(g)	
れんこん	20	80	①れんこん・にんじんは乱切りにする。厚揚げは、1.5cmの角切りにして熱湯をかけて油抜きしておく。青ねぎは小口切りにする。 わかめは水で5分戻し、絞って水気を切っておく。
にんじん	10	40	
厚揚げ(絹ごし)	30	120	
わかめ(乾燥)	1	4	
青ねぎ	1	4	②だし汁にれんこん・にんじんを入れて、軟らかくなるまで加熱する。
だし汁(昆布)	150	600	③軟らかくなったら、厚揚げとわかめを入れて加熱する。
米味噌	10	40	④汁椀に盛り付けて、青ねぎをのせる。

■だし汁の作り方

配布資料「だし汁の取り方」を参考にだし汁を作ってください

■味噌の種類

米味噌・麦味噌・
白味噌・赤味噌など

完成した1人分の写真



使用した味噌の写真
(表)



使用した味噌の写真
(裏)



だし汁の材料の写真



カップ 麦みそ 650g 分別生産流通管理した大豆を使用
国内産普通大粒大麦を使用

名称: 麦みそ
 原材料名: 大麦(国産)、大豆、食塩/酒精、調味料(アミノ酸等)、(一部に大豆を含む)
 内容量: 650g
 賞味期限: **25.05.31**

栄養成分表示(100g当り)
 エネルギー 194 kcal
 たんぱく質 9.1 g
 脂質 3.9 g
 炭水化物 30.7 g
 食塩相当量 11.4 g

保存方法: 直射日光を避けて保存
 製造者: 株式会社ますやみそ
 広島県呉市焼山西2丁目2-8

■みその中にある黒い筋は、一般的には麦の色素繊維と呼ばれる物ですので、そのまま召し上がり頂けます。■開封後は冷蔵庫で保管し、お早めにご使用ください。色が濃くなることがありますが、品質には問題ありません。冷蔵庫で保管すると色の変化を抑えることができます。
 (お問い合わせ先) お客様係 ☎0823-21-6643 9:00~17:00(土、日、祝日を除く)

4 902826 070884

学生番号

氏名

【調理した数: 4 人分】

空欄でよい。入学後に記入します。

【写真】

①スーパー等で購入時の「旬」の食材の重量の写真



②「旬」の食材の廃棄する部分(皮・芯・種等食べられない部分)の重量の写真



③調理前の材料をすべて並べた写真
(皮などは取り除いて、レシピの☆欄の数字(調理する人数分の重量)にした状態)



④使用する食材を切り終えた後、乾燥食材を戻した後の写真



⑤調理後、人数分に盛り付けた写真(調理した数: 4 人分)



⑥1人分の味噌汁を、汁と具に分けた重量の写真



材料	1人分(g)	☆
		<u>4</u> 人分(g)
れんこん	20	80
にんじん	10	40
厚揚げ(絹ごし)	30	120
わかめ(乾燥)	1	4
青ねぎ	1	4
だし汁(昆布)	150	600
米味噌	10	40

学生番号

氏名

【使用した「旬」の野菜の特徴等について】空欄でよい。入学後に記入します。

①廃棄率(皮・芯・種等食べられない部分割合)

廃棄率の求め方 = 写真②の重量 ÷ 写真①の重量 × 100

計算式と廃棄率を記入しよう

$$18.1g \div 200.4g \times 100 = 9.03\cdots$$

廃棄率 9.0%

②「旬」の食材に多く含まれる栄養素とその特徴について記入しよう。

また、調べた際に活用した本・資料の情報についても記入しよう

体の調子をととのえるビタミンCや食物せんい、鉄分がたくさんふくまれている(農林水産省HPより)。

れんこんのビタミンCは主成分のでんぷんに守られているため、加熱しても壊れにくい。コラーゲンの生成を助けると共に、メラニン色素の沈着を抑える働きもあり、美肌作りのための栄養素(農畜産業振興機構HPより)

③「旬」の食材を使用した、味噌汁以外の料理について調べ、料理名を複数記入しよう。

きんぴられんこん、筑前煮、れんこんハンバーグ……

【「旬」の食材を使用した味噌汁を作ってみての気づき・感想などを記入しよう】

①スーパー等で購入時の「旬」の食材の重量の写真



②「旬」の食材の廃棄する部分(皮・芯・種等食べられない部分)の重量の写真



はかりの使い方



はかりに器をのせて表示を「ゼロ」にする

はかりたいものをのせて計量する

◇提出日

入学後の指定された日

◇提出物

- ・提出用レポート用紙（3枚）
- ・記録用紙
- ・レポート課題チェックリスト

合計5枚をまとめてホッチキス留めして提出

本学のホームページの中の、選抜合格者専用ページにアクセスしていただくと、課題について本日説明した内容を動画をご覧いただけます。

※わからないことや疑問点についても「入学前学習」ページのお問い合わせフォームをご利用ください。

入学選抜合格者専用ページ（各課題の詳細はこちら）

下記の合格者専用ページにアクセスし、入学前学習の課題内容や提出期限の詳細をご確認ください。
ボタンクリックで合格者専用ページに移動します。パスワードは、合格通知に同封されている資料でご確認ください。

※ボタンクリックで合格者専用ページに移動します。

年内選抜合格者 >
こちらから

- ・総合型選抜〔専願〕（学びの体験方式）（離島特別方式）（オープンキャンパス進路探究方式）
- ・総合型選抜〔併願〕（前期・後期）
- ・学校推薦型選抜（前期・後期）
- ・総合型選抜〔専願〕（附属高校特別方式）（帰国生特別方式）

年明け選抜合格者 >
準備中
こちらから

- ・一般選抜（前期S・A・B日程）
- ・一般選抜（後期／後期・共通テスト併用型）
- ・大学入学共通テスト利用選抜（前期・中期・後期）
- ・総合型選抜〔併願〕（特別）