

※品名及び使用量を記入してください。野菜については、生産者名を記入してください。

(例) ①大根(扇町 会津太郎) 1kg
②食塩 500g

材
料

あいづ野菜の料理

①赤パプリカ	10g
②黄パプリカ	10g
③レタス	10g
④キュウリ	20g
⑤水菜	10g
⑥トマト	50g
⑦ごまドレッシング	適量
⑧牛肉	100g
⑨	
⑩	

あいづ野菜の汁物

①かぼちゃ	1/4
②玉ねぎ	1/2
③牛乳	100cc
④バター	20g
⑤塩	1つまみ
⑥鳥ガラスープ	大さじ1
⑦パセリ	少々
⑧	
⑨	
⑩	

調
理
方
法

あいづ野菜の料理

①牛肉を茹でて氷でしめる。

②パプリカ(赤、黄)を千切りにする。

③キュウリを輪切りにする。

④トマトはくし形に切る。

⑤水菜は3cmぐらいに切る。

⑥レタスを手でちぎる。

⑦盛り付ける。

⑧ごまドレッシングをかける。

⑨

⑩

⑪

⑫

あいづ野菜の汁物

①カボチャを1cm角に切る。

②玉ねぎも1cm角に切る。

③カボチャと玉ねぎを透明になるまで炒める。

④③に鳥ガラスープを入れて煮る。

⑤牛乳を入れミキサーにかける。

⑥バターと塩を入れもう一度火にかける。

⑦盛り付けてパセリをちらす。

⑧

⑨

⑩

⑪

⑫

牛しゃぶの
会津やさい添え

かぼちゃのポタージュ