

| | | | | |
|---|-----------|----------|----------|-------|
| ※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 | | | | |
| | | あいづ野菜の料理 | あいづ野菜の汁物 | |
| 材 料 | ①玉ねぎ | 498g | ①玉ねぎ | 275g |
| | ②にんじん | 298g | ②にんじん | 172g |
| | ③男爵 | 561g | ③卵 | 119g |
| | ④ズッキーニ | 59g | ④コンソメ | 10.6g |
| | ⑤豚肉肩切り落とし | 210g | ⑤ | |
| | ⑥カレールー | 169g | ⑥ | |
| | ⑦ | | ⑦ | |
| | ⑧ | | ⑧ | |
| | ⑨ | | ⑨ | |
| | ⑩ | | ⑩ | |

| | | | |
|------------------|--------------------------------|------------------|---------------------|
| | | あいづ野菜の料理 | あいづ野菜の汁物 |
| 調 理 方 法 | ①材料を切る。 | | ①鍋に水600mlを入れる。 |
| | ②鍋に油を入れ、温める。 | | ②火にかけ温まったらコンソメを入れる。 |
| | ③じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、ズッキーニの順で入れ炒める。 | | ③にんじんを入れ、煮る。 |
| | ④水850mlを入れ、煮込む。 | | ④玉ねぎを入れ、煮る。 |
| | ⑤あくを取ったら火を止め、ルーを入れる。 | | ⑤にんじんの葉を入れ、煮る。 |
| | ⑥中～弱火で5分程度煮込む。 | | ⑥卵を溶いて入れる。 |
| | ⑦完成 | | ⑦完成 |
| | ⑧ | | ⑧ |
| | ⑨ | | ⑨ |
| | ⑩ | | ⑩ |
| | ⑪ | | ⑪ |
| | ⑫ | | ⑫ |
| 会津野菜のカレー | | にんじんのコンソメスー プ | |