

※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