

※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		あいづ野菜の汁物	
	①玉ねぎ	半分	①なす	半分
	②にんじん	1/4	②みそ	おたま半分
	③豆腐	半分	③玉ねぎ	半分
	④いんげん	2本	④いんげん	3本
	⑤とうもろこし		⑤本だし	少々
	⑥食塩・こしょう	少々	⑥かぼちゃ	1/8
	⑦ひき肉	200g	⑦	
	⑧卵	1個	⑧	
	⑨なす	半分	⑨	
	⑩油	10g	⑩	

調 理 方 法	あいづ野菜の料理		あいづ野菜の汁物	
	①玉ねぎを切って炒める。		①なす、玉ねぎ、いんげん、かぼちゃを切る。	
	②ボウルに①、豆腐、ひき肉、卵を入れて混ぜる。		②本だしを入れて①を茹でる。	
	③混ぜた具をハンバーグの形にする。		③みそを入れ、とけるまで火をかける。	
	④油をひいたフライパンに乗せて焼く。		④おわり	
	⑤にんじん、いんげん、なすを油をひいたフライパンで焼く。		⑤	
	⑥		⑥	
	⑦		⑦	
	⑧		⑧	
	⑨		⑨	
	⑩		⑩	
	⑪		⑪	
	⑫		⑫	
ヘルシースタミナ 野菜ハンバーグ		元気もりもり 夏野菜みそ汁		