

第4回 あいづ野菜こどもクッキングコンテスト

チーム名	会津ベジタブル
作品タイトル	栄養満点！！会津ベジタブル

料理名	ゴロたまとんじる
-----	----------

材料	①たまねぎ(小)…4個
	②じゃがいも…4個
	③人参…1本
	④豚バラ…約160g
	⑤あくぬき糸こん…1／2袋
	⑥大根…10cm
	⑦長ねぎ…1／2本
	⑧ほんだし…大さじ1と1／3
	⑨みそ…大さじ5
	⑩コーン…小さじ4

調理方法	<p>①大根と人参と豚バラを切って玉ねぎは皮をむく</p>
	<p>②お鍋に油をしいて、豚バラを炒めて水を入れる</p>
	<p>③野菜と糸こんにゃくとほんだしを入れて灰汁をとりながら煮る</p>
	<p>④みそを入れて盛り付け、コーンとねぎをのせる</p>

料理名	フワフワ納豆オムレツ・ベジタブルスティック～SYUUKOソースをそえて～
-----	--------------------------------------

材料	①卵…4個	⑪人参…1本
	②納豆…1パック	⑫アスパラガス…4本
	③ねぎ…1／2本	⑬大根…適量
	④だし…小さじ1	⑭みそ…適量
	⑤水…大さじ2	⑮ごま…適量
	⑥マヨネーズ…小さじ4	⑯にんにく…適量
	⑦天かす…適量	⑰マヨネーズ…適量
	⑧チーズ…適量	⑯チートマト
	⑨キムチ…適量	
	⑩キュウリ…1本	

調理方法	①卵を割って、納豆、チーズ、ねぎ、天かす、マヨネーズ、だし、水を混ぜる
	②フライパンに流し込み、ふたをして弱火でじっくり焼く
	③まな板の上にひっくり返して切る
	④ベジタブルスティックの材料を切って、アスパラガスと人参を茹でる
	⑤みそ、ごま、にんにく、マヨネーズを混ぜる
	⑥盛り付けてできあがり