

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	会津の野菜食べMAX!
作品タイトル	会津の野菜てんこもり

料理名	きゅうりのあっさりみそ汁
-----	--------------

材料	①きゅうり・・・2本
	②わかめ・・・少量
	③油あげ・・・1パック
	④みそ・・・少量

調理方法	①きゅうり、油あげを食べやすい大きさに切る(きゅうりは皮をむく)
	②お湯を沸かす
	③②が沸騰したら、材料(きゅうり・油あげ)を入れる
	④みそを加える
	⑤わかめを入れる
	⑥盛り付ける

料理名	野菜のチーズ焼き
------------	----------

材 料	①トマト・・・2個
	②ズッキーニ・・・半分
	③なす・・・1本
	④じゃがいも・・・2個
	⑤ベーコン・・・1パック
	⑥チーズ・・・8枚

調 理 方 法	①野菜を食べやすい大きさに切る
	②ズッキーニ、なす、じゃがいもを炒める(ベーコン・トマトはサラダと)
	③アルミカップに入れて200℃のオーブンで5～8分位焼く
	④盛り付ける