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	チームMIKADUKI
作品タイトル	おなべ1つで朝ごはん

料理名	パパッとできちゃうにらたま汁

材料	①ニラ・・・1／2束
	②卵・・・2個
	③みそ・・・適量

調理方法	①水ギョーザを茹でたお湯に3cm位に切ったニラを入れます
	②みそを入れ、沸騰しないように火加減を注意しながら卵を溶きまわし入れ、ふたをします

料理名	朝から食べたい水ギョーザ

材料	①トマト・・・2個
	②オクラ・・・8本
	③ギョーザの皮・・・12枚
	④青シソ・・・3枚
	⑤豚ひき肉・・・100g
	⑥絹豆腐・・・1／4丁
	下味（しょうが・・・ひと片、塩・・・小さじ1／2、こしょう・・・少々、片栗粉・・・小さじ2）
	たれ（醤油・・・大さじ3、ごま油・・・小さじ1、白ごま・・・小さじ1）
	⑦水・・・6カップ

調理方法	①鍋に水6カップを入れ火にかけます
	②トマトを一口大の大きさに切ります
	③オクラに塩をふり、板ずりをし、さっと水で洗います
	④沸騰したお湯でオクラを茹で、一口大に切り、軽く和えます
	⑤ビニール袋にすりおろしたしょうが、みじん切りの青シソ、豚ひき肉、絹豆腐、下味の
	材料を入れ、ビニール袋の口をしっかり持ち、手でもみながら混ぜます
	⑥よく混ざったらビニール袋の下の隅をハサミで切り、ギョーザの皮にしぼり出し皮のまわり
	に水をつけ三角形になるように包みます
	⑦オクラを茹でたお湯で2分位茹でます
	⑧お皿に茹でた水ギョーザとトマトとオクラを盛り付け、食べる直前にたれをかけます

料理名	ビニールぶくろで塩もみキュウリ

材料	①キュウリ・・・3本
	②だしこぶ（10cm×1cm）・・・1枚
	③塩・・・少々

調理方法	①キュウリを2～3cmの小口切りにします
	②ビニール袋にキュウリとだしこぶと塩を入れビニール袋の口をしっかり持ちよくもみます