

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	ミラクルクッキングガールズ
作品タイトル	夏野菜を使った夏バテ予防けんこうレシピ♪

料理名	元気もりもりにら玉おみそ汁(1人分)
-----	--------------------

材 料	①玉ねぎ・・・50g
	②ニラ・・・10g
	③卵・・・1/2個
	④水・・・250cc
	⑤みそ・・・10g
	⑥煮干し・・・4g

調 理 方 法	①玉ねぎを繊維にそって切る
	②ニラは3cm幅に切る
	③卵は溶きほぐしておく
	④鍋に水と煮干しと玉ねぎを入れて煮る(水は沸騰したら煮干しを取り出す)
	⑤玉ねぎに火が通ったらみそを入れて、味を整える
	⑥ニラを入れ、沸騰直前に溶き卵を流し入れ火を止める

料理名	えいようたっぷり夏野菜いため(1人分)
------------	---------------------

材 料	①なす・・・60g
	②ピーマン・・・25g
	③人参・・・30g
	④ねぎ・・・20g
	⑤豚肉・・・70g
	⑥合わせ調味料(砂糖・・・小さじ1、醤油・・・大さじ1、みりん・・・大さじ1/2)
	⑦下味(塩、こしょう、酒・・・各少々)
	⑧油・・・大さじ1

調 理 方 法	①人参、なすは縦に半分に切り短冊切りに
	②ねぎはななめ切りにする
	③豚肉を食べやすい大きさに切り、下味を付ける
	④フライパンを熱し、油大さじ1を入れ豚肉を炒める
	⑤火が通ったら、人参を入れて炒め、なす、ねぎ、ピーマンの順に入れて炒める
	⑥合わせ調味料を入れて炒める

