

第6回あいつ野菜こどもクッキングコンテスト



レシピ



チーム名	RHクローバー
タイトル	野菜たっぷり彩り弁当



料理名: にんじんごはん
材料:
お米: 2合
にんじん: 100g (門田町・渡部富美様)
コンソメ(固形)
作り方:
にんじんを1cm角に切る
にんじんを茹でる
米をとぐ
ににんじんとコンソメを入れてたく

料理名: アスパラたまご焼き
材料:
アスパラガス: 2本 (有)SE代表取締役 佐藤様)
たまご: 2個
サラダ油: 大さじ1
砂糖: 大さじ1
塩: 1つまみ
ほんだし: 小さじ1/3
作り方:
アスパラガスを1cmに切り、レンジで500Wで30秒加熱する
たまごをボウルにわり、砂糖・塩・ほんだしを入れ、たまごをとぐ
にアスパラガスを入れてまぜる
たまご焼きせんようのフライパンにサラダ油を入れ熱する
を入れて焼く
を4等分する

料理名: ポテトサラダ

材料:
じゃがいも中2個(門田町・渡部富美様)
にんじん50g(門田町・渡部富美様)
えだまめ50g(高野町・佐久間明美様)
きゅうり1/2本(高野町・赤間百枝様)
ハム:2枚
マヨネーズ:適量
塩:適量
作り方:
じゃがいもをラップにつつまみ、レンジで500W約6分ぐらい加熱する。竹ぐしでささるかかくにする。まだかたいときには、さいど加熱する。
にんじんをいちょう切りにしてゆでる。
えだまめをゆでる。
きゅうり半月切りにして、塩もみをする。水気をよくきる
ハムを半分に切り、ほそ切りにする。
じゃがいもをつぶしてマヨネーズであえる。
～ を に入れて、さらにマヨネーズを入れる。

料理名:ほうれん草の肉巻き
材料:
ほうれん草:50g(会津若松市 小松山節様)
ふた小間肉:100g
かたくり粉:適量
しょう油:大さじ1
さとう:大さじ1
酒:大さじ1
サラダ油:大さじ1
作り方:
ほうれん草をゆでる
を食べやすい大きさに切る。しっかり水気をとる。
ふた肉で をまく。
にかたくり粉をしっかりつける。
フライパンを熱し、サラダ油を入れて を焼く。
フライパンに酒を入れ、ふたをしてむす。
火が通ったら、しょうゆとさとうを入れ、よくからめる。
少しさましてから、ななめに半分に切る。

料理名:ミニトマトとハムチーズまきサニー

材料:

ミニトマト:1個(高野町・赤間百枝様)

チーズ:1枚

ハム:1枚

サニーレタス:1枚(高野町・横山幸子様)

作り方:

ハムにチーズをのせて、まいてピックでとめる。

をはんぶん

にミニトマトをさす。

サニーレタスと をおべんとうばこにつめる。