

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	ヒマルンチーム
タイトル	会津の野菜でもりもり元気弁当



料理名： みそやさいいため**材料：**

ピーマン：1個

たまねぎ：1/2個

にんじん：1/2本

なす：1本

もやし：100g

肉：100g

みそ・さとう・みりん：大さじ1、じょうゆ：大さじ1/2、油：少々

作り方：

野菜をあらって切る

ピーマン・にんじん・・・短ざく切り

たまねぎ・・・くし形切り

なす・・・半月切り

フライパンをねっして、油をひく

肉・野菜の順でいためる

調味料を入れていためる

料理名： オムレツ**材料：**

たまご：1個

たまねぎ：1/4個

ウインナー：1本

しお・こしょう：少々

油：少々

ケチャップ：少々

作り方

たまねぎをみじん切りにする

ウインナーを輪切りにする

たまごをといておく

フライパンをねっして、油をひく

ウインナーとたまねぎをしお・こしょうで味付けをしながら、いためる

たまごを流してまとめて、ケチャップをつけたら完成。

料理名： アスパラのベーコンまき

材料:
アスパラ2本
ベーコン2枚
しお・こしょう:少々
作り方:
アスパラをゆでて4等分に切る
ベーコンでまいて、つまようじでとめる
フライパンでやいてしお・こしょうをふる

料理名: にんじんとえだまめごはん
材料:
米:2合
にんじん:1/2本
枝豆
しお:小さじ1/2
作り方:
米をといで水を入れる
にんじんをみじん切りにして米とまぜて炊く
枝豆をしおゆでしておく
たきあがったにんじんごはんの上にえだまめをのせる