

※品名及び使用量を記入してください。野菜については、生産者名を記入してください。 (例)①大根(扇町 会津太郎) 1kg ②食塩 500g			
		あいづ野菜の料理	あいづ野菜の汁物
材  料	①	トマト 4個	① にんじん 1本
	②	玉ねぎ 2分の1個	② ズッキーニ 1本
	③	卵 2個	③ かまぼこ 10cm
	④	ツナ 1缶	④ 卵 2個
	⑤	とろけるチーズ 4枚	⑤ しょうゆ 30cc
	⑥	マヨネーズ 50cc	⑥ だし汁 500cc
	⑦	チャイブ 少々	⑦ 水溶き片栗粉 大さじ4
	⑧	塩 少々	⑧
	⑨	こしょう 少々	⑨
	⑩		⑩

		あいづ野菜の料理	あいづ野菜の汁物
調 理 方 法	①	トマトの上を切り落とし、下の部分の中身をスプーンで軽くくりぬく。	① にんじんは皮をむき、5ミリの輪切りにする。
	②	オーブンを200度に温めておく。	② ズッキーニも5ミリの輪切りにする。
	③	玉ねぎをみじん切りにする	③ かまぼこも5ミリの厚さに切る。
	④	ボウルに卵を割り入れ泡だて器で混ぜる。	④ ①②③を型抜きで星型に抜く。
	⑤	③、ツナ、マヨネーズ、塩、こしょうを④に入れてはしで混ぜる。	⑤ 水を沸かし、にんじん、ズッキーニを茹でる。
	⑥	⑤をおたまでくりぬいたトマトへ入れる。	⑥ ボウルに卵を割り入れかき混ぜる。
	⑦	その上にとろけるチーズをのせる。	⑦ 鍋にだし汁を入れ、⑤とかまぼこを入れ煮る。
	⑧	⑦を200度のオーブンで30分ほど焼き色がつくまで焼く。	⑧ ⑦にしょうゆを入れる。
	⑨	仕上げにチャイブのみじん切りをちらす。	⑨ ⑦に水溶き片栗粉を入れ混ぜる。
	⑩		⑩ ⑥の卵を⑦に入れる。
	⑪		⑪ 器へ注ぐ。
	⑫		⑫
		トマトチーズスフレ	セタスープ