

※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

| 材<br>料 | あいづ野菜の料理  |      | あいづ野菜の汁物 |       |
|--------|-----------|------|----------|-------|
|        | ①赤パプリカ    | 10g  | ①かぼちゃ    | 1/4   |
|        | ②黄パプリカ    | 10g  | ②玉ねぎ     | 1/2   |
|        | ③レタス      | 10g  | ③牛乳      | 100cc |
|        | ④キュウリ     | 20g  | ④バター     | 20g   |
|        | ⑤水菜       | 10g  | ⑤塩       | 1つまみ  |
|        | ⑥トマト      | 50g  | ⑥鳥ガラスープ  | 大さじ1  |
|        | ⑦ごまドレッシング | 適量   | ⑦パセリ     | 少々    |
|        | ⑧牛肉       | 100g | ⑧        |       |
|        | ⑨         |      | ⑨        |       |
|        | ⑩         |      | ⑩        |       |

| 調<br>理<br>方<br>法 | あいづ野菜の料理           |   | あいづ野菜の汁物              |  |
|------------------|--------------------|---|-----------------------|--|
|                  | ①牛肉を茹でて氷でしめる。      |   | ①カボチャを1cm角に切る。        |  |
|                  | ②パプリカ(赤、黄)を千切りにする。 |   | ②玉ねぎも1cm角に切る。         |  |
|                  | ③キュウリを輪切りにする。      |   | ③カボチャと玉ねぎを透明になるまで炒める。 |  |
|                  | ④トマトはくし形に切る。       |   | ④③に鳥ガラスープを入れて煮る。      |  |
|                  | ⑤水菜は3cmぐらいに切る。     |   | ⑤牛乳を入れミキサーにかける。       |  |
|                  | ⑥レタスを手でちぎる。        |   | ⑥バターと塩を入れもう一度火にかける。   |  |
|                  | ⑦盛り付ける。            |   | ⑦盛り付けてパセリをちらす。        |  |
|                  | ⑧ごまドレッシングをかける。     |   | ⑧                     |  |
|                  | ⑨                  |   | ⑨                     |  |
|                  | ⑩                  |   | ⑩                     |  |
|                  | ⑪                  |   | ⑪                     |  |
| ⑫                |                    | ⑫ |                       |  |
|                  | 牛しゃぶの<br>会津やさい添え   |   | かぼちゃのポタージュ            |  |