

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	会津ベジタブル
作品タイトル	栄養満点！！会津ベジタブル

料理名	ゴロたまとんじる
-----	----------

材 料	①たまねぎ(小)・・・4個
	②じゃがいも・・・4個
	③人参・・・1本
	④豚バラ・・・約160g
	⑤あくめき糸こんに・・・1/2袋
	⑥大根・・・10cm
	⑦長ねぎ・・・1/2本
	⑧ほんだし・・・大さじ1と1/3
	⑨みそ・・・大さじ5
	⑩コーン・・・小さじ4

調 理 方 法	①大根と人参と豚バラを切って玉ねぎは皮をむく
	②お鍋に油をしいて、豚バラを炒めて水を入れる
	③野菜と糸こんにやくとほんだしを入れて灰汁をとりながら煮る
	④みそを入れて盛り付け、コーンとねぎをのせる

料理名	フワフワ納豆オムレツ・ベジタブルスティック～SYUUKOソースをそえて～
------------	--------------------------------------

材 料	①卵・・・4個	⑪人参・・・1本
	②納豆・・・1パック	⑫アスパラガス・・・4本
	③ねぎ・・・1／2本	⑬大根・・・適量
	④だし・・・小さじ1	⑭みそ・・・適量
	⑤水・・・大さじ2	⑮ごま・・・適量
	⑥マヨネーズ・・・小さじ4	⑯にんにく・・・適量
	⑦天かす・・・適量	⑰マヨネーズ・・・適量
	⑧チーズ・・・適量	⑱プチトマト
	⑨キムチ・・・適量	
	⑩キュウリ・・・1本	

調 理 方 法	①卵を割って、納豆、チーズ、ねぎ、天かす、マヨネーズ、だし、水を混ぜる
	②フライパンに流し込み、ふたをして弱火でじっくり焼く
	③まな板の上にひっくり返して切る
	④ベジタブルスティックの材料を切って、アスパラガスと人参を茹でる
	⑤みそ、ごま、にんにく、マヨネーズを混ぜる
	⑥盛り付けてできあがり