

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	あらたて6年キッズ
作品タイトル	はじまりのあいづ朝ごはん
料理名	米粉と味噌のミルクスープ

材 料	①カボチャ・・・4分の1個
	②キャベツ・・・8枚
	③玉ねぎ・・・1個
	④ベーコン・・・2枚
	⑤米粉・・・大さじ3
	⑥バター・・・40g
	⑦味噌・・・大さじ2
	⑧牛乳・・・400cc
	⑨タイム・塩・コショウ・・・少々

調 理 方 法	①野菜・ベーコンをそれぞれ一口大に切っておく。
	②バターをフライパンで溶かす。
	③米粉と牛乳・コンソメ・塩・胡椒を泡だて器で合わせておく。
	④フライパンに米粉等合わせたものを入れとろみがつくまで混ぜる。
	⑤鍋に適量の水をいれて、野菜と一緒に煮込む。
	⑥野菜が柔らかくなったら、ホワイトソース・味噌を入れ混ぜる。
	⑦タイム・塩・胡椒で味を調える。

料理名		野菜たっぷりまん丸オムレツ	
材 料	①ジャガイモ・・・2個	⑪トマト・・・1個	
	②長ねぎ・・・2本	⑫玉ねぎ・・・2分の1個	
	③ピザ用チーズ・・・2分の1カップ	⑬なす・・・1本	
	④会津地鶏卵・・・1個	⑭ケチャップ・・・適量	
	⑤牛乳・・・1カップ	⑮塩・胡椒・・・少々	
	⑥オリーブオイル・・・大さじ1		
	⑦バター・・・適量		
	⑧コンソメ・・・小さじ1		
	⑨マヨネーズ・・・大さじ1		
	⑩塩・胡椒・・・少々		

調 理 方 法	①じゃがいもは皮をむき、薄くスライスして5分ほど水に浸して軽く茹でる。
	②ネギは小口切りにする。
	③熱したフライパンにオリーブオイルを引き、ねぎを炒めながらコンソメ・塩を加える。
	④ネギがしんなりしてきたら火を止めバターとマヨネーズを入れ混ぜる
	⑤フライパンにバターを塗りジャガイモ・ネギ・スライスチーズの順に並べていき、ジャガイモで終わるようにする。
	⑥卵を溶いて、牛乳と合わせた液を全体に回す用につけ、なじませる。
	⑦弱火で焦げないように焼く
	⑧フォークなどで周りをなぞり、フライパンからはずす。
	⑨トマト・なすを角切り、玉ねぎをみじん切りする。
	⑩鍋で煮込みとろつとなってきたら、ケチャップ・塩・胡椒で味を調える。
	⑪トマトのソースをかけて召し上がれ。

料理名	ごまソースDE会津野菜
材料	①かぶ・・・2個
	②れんこん・・・10センチ
	③かぼちゃ・・・4分の1個
	④パプリカ・・・1個
	ごまソース
	⑤すりごま・・・大さじ3
	⑥マヨネーズ・・・大さじ6
	⑦ポン酢・・・大さじ2
	⑧砂糖・・・大さじ1
	⑨ごま油・・・大さじ1

調理方法	①切った野菜をセイロに入れて蒸し器で10分間蒸す。
	②ごまソースの材料を合わせる。
	③蒸しあがった野菜にソースを添える。