

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	3忍者
作品タイトル	Happy & Smileレシピ

料理名	トマトとオクラのひんやりみそ汁
-----	-----------------

材料	①ミニトマト・・・10個
	②オクラ・・・4本
	③だしの素・・・適量
	④みそ・・・適量

調理方法	①ミニトマトを半分に切る
	②オクラは塩をふりすりこみ、熱湯でさっとゆで小さく切る
	③お湯にみそとだしの素を入れ、さっと煮て冷やす
	④器にミニトマト、オクラを入れ冷やした汁を入れてできあがり！！

料理名	チーズがきめて！！夏野菜のみそケチャいため
------------	-----------------------

材 料	①なす・・・3本
	②パプリカ・・・1個
	③インゲン・・・8本
	④アスパラガス・・・2本
	⑤ベーコン・・・4枚
	⑥オリーブオイル・・・適量
	⑦とろけるチーズ・・・適量
	⑧みそ・・・約大さじ2ぐらい
	⑨ケチャップ・・・約大さじ2ぐらい

調 理 方 法	①なす、パプリカを食べやすい大きさに切る
	②インゲン、アスパラガスはさっと茹で、食べやすい大きさに切る
	③フライパンにオリーブオイルを入れ、ベーコン、なす、インゲン、アスパラガスを炒める
	④みそとケチャップを水で薄め混ぜあわせる
	⑤器に盛りチーズをのせ電子レンジであたためチーズがとろ～りしたらできあがり！！

料理名	チーズがとろ〜り、こんがりベーコントマト焼き
------------	------------------------

材 料	①トマト・・・2個
	②アスパラガス・・・4本
	③とろけるチーズ・・・適量
	④オリーブオイル・・・少量
	⑤塩こしょう・・・適量
	⑥ベーコン・・・2枚

調 理 方 法	①トマトを輪切りにする
	②オリーブオイルでベーコンを炒め、一度皿に取る
	③フライパンにトマトを並べ、塩こしょうをして焼く
	④トマトの両面を焼いたらベーコンをのせ、アスパラガスを並べチーズをかける
	⑤ふたをして、チーズがとろ〜りとしたらできあがり！！