

# 第5回あいつ野菜こどもクッキングコンテスト

## 参加申込書

チーム名	ベジタブルLOVE
料理名	さっぱりトマトのスムージ

材料	トマト・・・1個
	はちみつ・・・大1
	レモン汁・・・大1
	牛乳・・・大1
	砂糖・・・小1
	塩・・・少々

調理方法	トマトを1口サイズに切る
	はちみつ大1、レモン汁大1、牛乳大1、砂糖小1を混ぜる。
	と を混ぜて、袋に入れて冷凍庫で冷やす。
	別の袋に氷と塩を入れ、 を袋ごと入れ、もみこむ
	器に入れて完成！

料理名	パンプキンクッキー
-----	-----------

	かぼちゃ・・・230g
--	-------------

