

# 第6回あいつ野菜こどもクッキングコンテスト

## レシピ



チーム名	ヒマルンチーム
タイトル	会津の野菜でもりもり元気弁当



<b>料理名： みそやさいいため</b>
<b>材料：</b>
ピーマン：1個
たまねぎ：1/2個
にんじん：1/2本
なす：1本
もやし：100g
肉：100g
みそ・さとう・みりん：大さじ1、じょうゆ：大さじ1/2、油：少々
<b>作り方：</b>
野菜をあらって切る
ピーマン・にんじん・・・短ざく切り
たまねぎ・・・くし形切り
なす・・・半月切り
フライパンをねっして、油をひく
肉・野菜の順でいためる
調味料を入れていためる

<b>料理名： オムレツ</b>
<b>材料：</b>
たまご：1個
たまねぎ：1/4個
ウインナー：1本
しお・こしょう：少々
油：少々
ケチャップ：少々
<b>作り方</b>
たまねぎをみじん切りにする
ウインナーを輪切りにする
たまごをといておく
フライパンをねっして、油をひく
ウインナーとたまねぎをしお・こしょうで味付けをしながら、いためる
たまごを流してまとめて、ケチャップをつけたら完成。

<b>料理名： アスパラのベーコンまき</b>
-------------------------

<b>材料:</b>
アスパラ2本
ベーコン2枚
しお・こしょう:少々
<b>作り方:</b>
アスパラをゆでて4等分に切る
ベーコンでまいて、つまようじでとめる
フライパンでやいてしお・こしょうをふる

<b>料理名: にんじんとえだまめごはん</b>
<b>材料:</b>
米:2合
にんじん:1/2本
枝豆
しお:小さじ1/2
<b>作り方:</b>
米をといで水を入れる
にんじんをみじん切りにして米とまぜて炊く
枝豆をしおゆでしておく
たきあがったにんじんごはんの上にえだまめをのせる