

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	K&I
タイトル	食感バツグン！カラフル弁当



料理名: ズッキーニの肉詰め

材料:

合い挽き肉: 200g	紹こう酒: 小さじ1/2
ズッキーニ: 100g (管利明様)	オイスターソース: 小さじ1/2
玉ねぎ: 30g	卵: 1個
塩: 少々	ごま油: 少々
こしょう: 少々	片栗粉: 適宜
しょうゆ: 小さじ1	油: 適宜
酒: 小さじ1	

作り方:

ズッキーニを輪切りにし、スプーンで中をくりぬく
くり抜いた中身を角切りにする
玉ねぎをすりおろす
挽き肉に切ったズッキーニに、玉ねぎのすりおろし、他の調味料を入れよく混ぜる
中をくり抜いたズッキーニに片栗粉をまぶし、 をつめこみ、油を熱したフライパンで焼く

料理名: ブロッコリーのツナマヨ焼き

材料:

ブロッコリー: 1株 (長尾公代様)	
ツナ缶: 1缶	
A {	塩: 少々
	コショウ: 少々
	マヨネーズ: 大さじ1

作り方:

ブロッコリーを小房に切り分ける
ブロッコリーをゆでる
ツナの油をしぼり、Aをまぜる
カップにブロッコリーを入れ、 をのせて、トースターで10分焼く

料理名： ミニトマトのチーズ焼き

材料：

ミニトマト：4コ(岩橋泰子様)

とろけるチーズ：1枚

B

味噌：大さじ1

砂糖：大さじ1

作り方：

ミニトマトのヘタの部分を切り落とす

Bの甘味噌をのせる

にチーズでふたをする

トースターでチーズがとけるまで焼く

料理名： カラフルおにぎり

材料：

アスパラ：20g(佐藤幸彦様)

高田梅漬け：10g

ごはん：165g

ごはん：165g

かつお節：1g

かつお節：1g

しょうゆ：大さじ1/2g

塩：少々

作り方：

アスパラをゆでて、うすくスライスする。梅もこまかく切っておく

かつお節は、レンジ600wで20秒加熱し、こまかくくだく

それぞれの材料をそれぞれ混ぜ合わせる

それぞれおにぎりにする

料理名: きゅうりの香味和え

材料:

きゅうり: 1本(永井泰雄様)

根生姜: 3g

大葉: 1枚

塩: 0.5g

ごま油: 少々

作り方:

きゅうりを乱切りにする

根生姜を細干切りにする

大葉を細干切りにする

ビニール袋に材料を全て入れ、よくもみ込む

料理名:

材料:

作り方: