

第6回あいづ野菜こどもクッキングコンテスト



レシピ



チーム名	ミラクルランチ ボックス
タイトル	会津の野菜！！キビタン弁当



料理名:キビタン
材料:
卵の黄身・・・2個
ニンジン・・・半分(武藤愛子様)
塩・コショウ・・・少々
米・・・茶碗半分
アスパラ(小林すみえ様)
のり・・・少々
作り方:
ごはんに刻んだニンジンを入れ、かきまぜる。
混ざったら、塩コショウを少々いれ、かきまぜる。
卵の黄身と白身に分ける。黄身をうすくして焼く。
最後に卵を巻いて、のりを付け、アスパラの先をそえる。

料理名:ハンバーグ、たれ	
材料:	
・ハンバーグ	・たれ
ひき肉・・・50g	ケチャップ・・・大さじ1杯半
パン粉・・・半カップ	ソース・・・大さじ1杯
ピーマン・・・1個半(小原久美子様)	トマト・・・8分の1(岩崎正義様)
牛乳・・・少々	
作り方:	
・ハンバーグ	
ひき肉とパン粉、ピーマン、牛乳を入れて混ぜる。	
焼く。	
・たれ	
ケチャップとソースを入れる。	
トマトは刻んでいれる。	
フライパンで温める。	

料理名:おにぎらずとハム巻き

材料:	
おにぎらず	ハム巻き
米・・・茶碗に半分くらい	ハム・・・1枚半
ハム	アスパラガス・・・半分(小林澄江様)
レタス(渡部サキ子様)	レタス(渡部サキ子様)
ナス(渡部美代子様)	
アスパラガス・・・半分(小林澄江様)	
塩のり・・・1枚	
作り方:	
・おにぎらず	・ハム巻き
塩のりの上にご飯を半分のせる。	ハム半分をまた半分にする。
その上にハムをのせる。	ようじにレタスの丸めたものを刺す。
レタス1枚を大体4分の1位に切って の上にのせる	の上にハムを丸めたものを刺す。
ナスをスライスしたものの2つとアスパラを	アスパラ約4分の1をようじに刺す。
細かくきったものを の上にのせる。	の上にハムを丸めたものを刺せば完
の上に残りのご飯半分をのせる。	
を塩のりの残りの部分で包む。	
を4分の1に切れれば完成。	

料理名: たまご焼きと枝豆&うずら	
材料:	
・卵焼き	・枝豆&うずら
卵・・・2個	うずらの卵・・・2個
キュウリ・・・5分の1(管利明様)	枝豆(佐藤ミヨコ)
しょうゆ・・・少々	
作り方:	
・卵焼き	・枝豆&うずら
きゅうり5分の1をみじん切りする。	ようじに枝豆を刺す。
卵の黄身2個分をとき、 を入れる。	にうずらを刺し、また枝豆を刺す。
を焼き、3分の1にし、	これを2本作る。
しょうゆを少し入れれば完成。	