

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	会津っ子KITCHEN
タイトル	とくせん会津弁当！



料理名: 彩り♥だしまき卵
材料:
卵・・・2個
だし汁・・・大さじ1
塩・・・少々
醤油・・・小さじ8分の1
枝豆・・・15粒(高畑 和枝様)
人参・・・5分の1(成田 淳香様)
作り方:
といた卵に、だし汁・しょう油・塩を加えよくかき混ぜる。
人参と枝豆は細かく切る。
に を加えてかき混ぜる。
温めたフライパンに油を入れ を半分入れる。
いい感じになってきたら巻き、巻き終わったら残りの卵を入れて巻き、形を整える。
手でさわれるくらいになったら食べやすい大きさに切って完成。

料理名: 野菜の肉巻き (8個分)
材料:
いんげん・・・4本(小原 久美子様) ・たれ調味料
じゃがいも・・・中1個(高畑 和枝様) 酒・・・大さじ2
豚ロース・・・4枚 砂糖・・・大さじ1
片栗粉・・・適量 しょう油・・・大さじ1
油・・・適量 みりん・・・大さじ1
塩・コショウ
トッピング・・・白いりごま適量
作り方:
じゃがいもは縦に6等分に切って、いんげんは、さっと塩茹でして半分に切る。
肉を並べ塩・コショウ・片栗粉を全体にふり、じゃがいもといんげんを巻き付け、表面にも薄くまぶす。
サラダ油を熱したフライパンに を並べ、お肉の巻き終わりを下にして、全体にこんがり焼き色を付ける。
たれの調味料を全て入れて、とろみがつくまで加熱する。
斜めに切り、白いりごまをふって完成。

料理名: ハムと卵のバラ巻き(4人分)

材料:

ハム・・・4枚

卵・・・1個(石川群 浅川町)

マヨネーズ・・・小さじ2分の1

コショウ・・・少々

塩・・・少々

水・・・大さじ2分の1

片栗粉・・・小さじ2分の1

作り方:

ハムを半分に切る。

器に水とき片栗粉を作り、そこに卵、塩、コショウ、マヨネーズを入れて混ぜる。

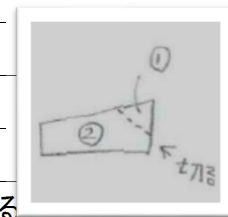
フライパンに油をひき、薄焼き卵を作る。

卵を2分割し、なおかつ台形型に切る。(4枚できる)

ハム半分を2枚右のハムを2cmかさねて並べる。

卵を右の図のように切り、ハムの上のにせる。

卵の左側に をおいて、クルクルと左側から巻いてつまようじでとめる。

**料理名:夏野菜の塩こうじきんぴら(4人分)****材料:**

ピーマン・・・2個(木口 孝司様)

酒

オレンジパプリカ・・・2分の1個(宮城県産)

塩こうじ(会津米で作った自家製)

赤パプリカ・・・2分の1個(宮城県産)

砂糖

ナス・・・2本(春日部 美智子様)

オリーブオイル・・・大さじ1

作り方:

じるしの調味料をあわせておく。

野菜は5cm位の長さの千切りにする。

フライパンに、オリーブオイルを入れ、ナス、ピーマン、パプリカを入れて炒める。

野菜が少ししんなりしてきたら、 を加えていためる。

料理名:ミニトマトきゅうり巻き(4人分)**材料:**

