

J A あいち中央 誕生30年記念企画 碧海そだち料理コンテスト応募用紙

応募部門（どちらかにチェック）	作品名
<input checked="" type="checkbox"/> おかず部門	(ふりがな) うめぼしときゅうりのかんたんちらし 梅干しとキュウリの簡単ちらし
<input type="checkbox"/> スイーツ部門	あおみっ子食材（下線に食材を記入） 米・キュウリ・イチジク



作り方

- ① きゅうりは薄い半月切りにし塩をまぶして10分置き、  
しんなりしたら水気を切る。
- ② 卵と白だし小2.5を入れてよくかき混ぜて錦糸卵を焼く。
- ③ 梅干しの種を除き包丁でたたきます。
- ④ 炊き上がったご飯においしい酢（梅干しを混ぜておく）を  
入れ混ざったらきゅうり、ごまを入れてさっくり混ぜる。
- ⑤ 器に盛り錦糸卵、きざみ海苔、いちじく（6等分）を飾る。

材料（6人分）

梅干し	10個	いりごま	大3	ハム	6枚
きゅうり	5本	卵	3個	青じそ	適量
塩	少々	白だし	小2.5		
米	6合	いちじく	6個		
おいしい酢	大7	きざみ海苔	少々		