

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) おひさまとまとのわふうピザとーすと おひさまトマトの和風ピザトースト
<input type="checkbox"/> スイーツ部門	あおみっ子食材（下線に食材を記入） <u>トマト</u> 好きを育む



作り方

- ・トマトの皮をむいて乱切りにする
- ・塩、オリーブオイルとトマトを鍋に入れ10分煮詰め、トマトソースを作る
- ・パンに海苔を乗せ、トマトソース、ちりめんじゃこ、チーズをのせる
- ・オーブントースターで3分焼く

材料と分量（4人分）碧海そだちの食材には★をつけて下さい

- ★トマト 2個 ・塩 小さじ1/2 ・オリーブオイル 小さじ1/2
- ・海苔 適量 ・ちりめんじゃこ 適量 ・ピザ用チーズ 適量
 - ・食パン 4枚