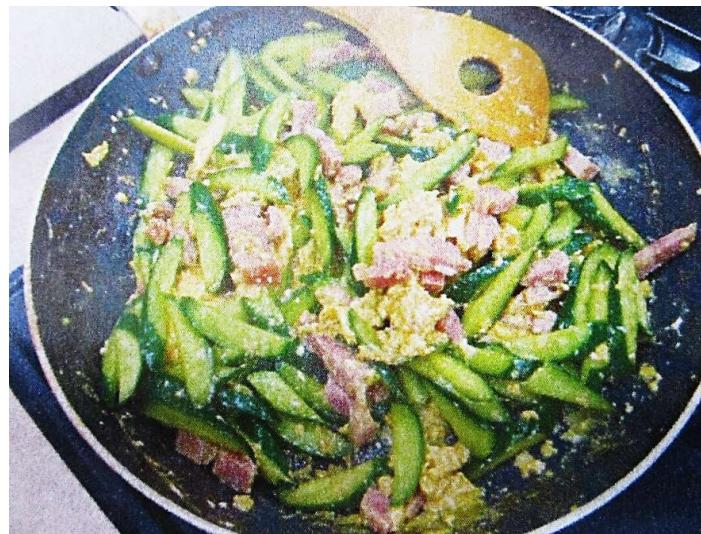


J A あいち中央 誕生30年記念企画 碧海そだち料理コンテスト応募用紙

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) きゅうりちゃんぶる
	きゅうりチャンブル
<input type="checkbox"/> スイーツ部門	あおみっ子食材（下線に食材を記入）
	_____きゅうり_____ 好きを育む



作り方

- ①きゅうりを斜め半切り、ベーコンを拍子切り、両方少し厚めに切れます。
- ②フライパンにオリーブオイルを入れ、①を炒め取り出す。
- ③溶き卵を入れ炒め、②を加え、塩・コショウ・鶏ガラ・しょうゆで炒める。
- ④盛り付けてから黒コショウとかつお節をかけて出来上がり♪

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

きゅうり・・・4本
 ベーコン厚・・・1本
 卵・・・4個
 鶏ガラ（顆粒）・・・大さじ2
 しょうゆ・・・大さじ2
 塩コショウ・・・少々
 黒コショウ・・・少々
 かつお節・・・少々