

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) きゅうりとおくらのうめあえ きゅうりとオクラの梅和え
<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>きゅうり</u> 好きを育む
	
作り方	

- ・キュウリを薄く輪切りにし、塩もみする。オクラはみじん切り、青じそは細く切る、梅干しは種を取って刻む
- ・絞ったきゅうり、オクラ、青じそ、梅干しを粘りが出るように混ぜる
- ・味の素とだし醤油を少々かける

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

★キュウリ 2本 ・ オクラ 3本 ・ 梅干し 1個 ・ 青じそ 3枚 ・ 塩
少々 ・ 味の素 少々
・ だし醤油 少々