

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) しんぶるいづべすと シンプルイズベスト！
<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>キュウリ</u> 好きを育む



作り方

- ・きゅうりを1cmの輪切りにする
- ・オクラをゆでて1.5cmの輪切りにする
- ・2つを桜エビを混ぜ、おいがつおをかける

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 1本 ・ オクラ 5本 ・ 桜エビ 適量  
・ 追いがつおつけ 適量