

ＪＡ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) しんぷるいずべすと <hr/> 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） <hr/> __キュウリ__ 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ť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ťおťゆ 適量