

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) すっごくかんたん！きゅうりこんぶ
	すっごくかんたん！きゅうりこんぶ
<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きゅうりを切る②きゅうり、ごま油、塩こんぶをお皿でまぜる

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

★きゅうり 1本、ごま油 大さじ1、塩こんぶ 大さじ1