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**
☑　**おかず部門**	（ふりがな）たまねぎすーぷとまいまいまいぱっくごはんをつかっておやこどん 玉ねぎスープとマイマイ米パックごはんを使って親子丼
□　**スイーツ部門**	**あおみっ子食材（下線に食材を記入）** **ごはん、たまねぎ、にんじん　好きを育む**

作り方

①鶏肉(こま切れ)、玉ねぎ(スライス)、にんじん(細切り)を切る
②フライパンに油をひき、鶏肉を炒める
③鶏肉に火が通り始めたら玉ねぎ、にんじんを入れさらに炒める
④野菜に火が通ったら水を６０cc入れる
⑤玉ねぎスープの素を入れ、煮込む
⑥溶き卵を落とし入れる、固まってきたら火を止める
⑦マイマイ米パックごはんを表示通りにレンジで温める
⑧丼に温めたマイマイ米パックごはんと⑥を盛って完成
⑨お好みで薬味(ねぎ)や七味などどうぞ

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

・マイマイ米パックごはん　　２パック★
・玉ねぎスープ(小袋)　　　２袋★
・鶏肉(こま切れ)　　５０ｇ
・玉ねぎ(スライス)　　１００ｇ★
・にんじん(細切り)　　２０ｇ★
・溶き卵　　　３個分
・水　　６０cc（50～70cc）
・油　適量
・薬味ネギや七味　お好みで