

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) たまねぎすーぶのもとでおやこでわいわいかんたんらんちぶれーと
	玉ねぎスープの素で親子でわいわい簡単ランチプレート
<input type="checkbox"/> スイーツ部門	あおみっ子食材（下線に食材を記入）
	__タマネギ、ニンジン、トマト、キュウリ__ 好きを育む



作り方

- ・玉ねぎスープを調味料として使用する。
- ・唐揚げ ①ビニール袋に玉ねぎスープを水で溶かし、一口大の鶏もも肉を30分浸ける
②片栗粉をつけて揚げる。
- ・ディップ①マヨネーズと玉ねぎスープを混ぜる
②スティック状に切った生野菜につける パンにつけて焼いても良い
- ・ジュレ ①ゼラチン、水、玉ねぎスープをカップに入れ、500W 40秒加熱し溶かす
②粗熱をとり、冷蔵庫で食べる直前まで冷やす。
③小口切りにした野菜の上にスプーンでつぶしてかける
- ・ポテトフライ①ポテトを揚げ、玉ねぎスープを少々かける
- ・スープ ①玉ねぎスープにお湯を入れ、クルトンを入れる。

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

唐揚げ：玉ねぎスープの素 1本 鶏もも肉 500g 水 100ml 片栗粉 適量

ディップ：マヨネーズ大さじ1 玉ねぎスープの素1/3 キュウリ 4本 人参 2本 大根 1本
スライスパン 8枚

ジュレ：ゼラチン 5g 水 100ml 玉ねぎスープの素 1本 水 100ml トマト 1個 キュウリ 1本
レタス 1/4

ポテトフライ：ジャガイモ 1個 玉ねぎスープの素 少々

スープ：玉ねぎスープの素 1本 お湯 200ml クルトン 適量