

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) たまねぎととうもろこしのすーぷ |
| | 玉ねぎととうもろこしのスープ |
| <input type="checkbox"/> スイーツ部門 | あおみっ子食材（下線に食材を記入） |
| | __玉ねぎ__ 好きを育む |



作り方

- 1.とうもろこしをアイラップ入れて包み、500Wレンジで5分
- 2.玉ねぎを薄くスライスし、ラップをかぶせて500Wレンジで3分
- 3.とうもろこしの実の部分を包丁で削る。
- 4.削りとった実と玉ねぎをミキサーに入れ、牛乳を半分いれて攪拌する。
- 5.様子を見ながら滑らかになるまで攪拌し、鍋に移す。
- 6.残りの牛乳と固形スープの素を入れて、煮立てないように弱火で温める。
- 7.塩こしょうで味をととのえる。
- 8.器に盛り、パセリを飾る。

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

- ★玉ねぎ…1個
 とうもろこし・・・2本
 牛乳・・・400cc
 固形スープノ素・・・4 g
 塩コショウ・・・適宜
 パセリ（飾り用）・・・適宜