

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