

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) ちょうじたん すーぷぱすた
	超時短 スープパスタ
<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人分の作り方】

- ①マグカップにポリ袋を重ね玉ねぎスープを1/2袋入れお湯を100cc入れるサラダスパを25 g入れふんわり閉じる。
 - ②電子レンジ500wで1分30秒加熱する
 - ③ベーコン、キャベツ、ほうれん草を入れかき混ぜる
 - ④もう一度ふんわりポリ袋を閉じ電子レンジ1分30秒加熱する。
- ～補足事項～
- ⑤トッピングでピザ用チーズをのせても良い
 - ⑥防災食の場合は食材を入れポリ袋の口を縛り4分湯銭にかける。

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

産直加工品「玉ねぎスープの素」2袋★

サラダスパゲティ 100 g

水 200cc

ベーコン 2枚

千切りキャベツ 適量

ほうれん草 適量