

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 ちゅうかすーふ
	超時短 中華スープ
<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袋入れワカメ、ほうれん草、はるさめ、いりごま、ねぎを入れる
- ②熱湯を200cc入れごま油を数滴入れコチュジャンのチューブ1cmぐらい入れかき混ぜる

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★

はるさめ 1玉

熱湯 200cc

ワカメ 適量

ごま油 適量

ほうれん草 適量

コチュジャンチューブ 1cm