

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) なすてきだよ、ぜんいんしゅうごう！！ 茄子テキだよ、全員集合！！
<input type="checkbox"/> スイーツ部門	あおみっ子食材（下線に食材を記入） <u>全部</u> 好きを育む



作り方

- ①ナスはヘタを取り、縦半分に切り、ヘタの方 2～3cm 残し半分の厚みに切ってチーズ、ベーコン大葉をはみ出さないように挟む
- ②①をバッター液につけてパン粉をつける
- ③茄子の切り口を下にして、油を入れたフライ版で色づくまで焼いたら裏返し色づいたら蓋をして蒸し焼きにする。
- ④キュウリ、ニンジンをベジヌードル器で麺状にする タマネギはスライスし、水にさらす
- ⑤なしとイチジクをすりおろし、ナシはイタリアンドレッシング、イチジクは和風ドレッシングと混ぜる
- ⑥さらに付け合わせの④と、レモン、トマト、ベイリーフを盛り、③のナスを盛り付ける

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

★ナス 大2 ・ベーコン 2枚 ・大葉 4枚 ・スライスチーズ 2枚 ・★にんじん 1本 ★キュウリ 1本  
★玉ねぎ 1個 ★プチトマト 12個 ・レモン 1/2個 ・ベイリーフ 適量 ★梨 1/4個 ★イチジク 1個  
・イタリアンドレッシング 適量 ・和風ドレッシング 適量 ・パン粉 適量 ・コメ油 適量  
バッター液：・米粉 大さじ5 ・卵 1個 ・水 大さじ1