

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) なすのはさみあげ
	茄子のはさみ揚げ
<input type="checkbox"/> スイーツ部門	あおみっ子食材（下線に食材を記入）
	__ナス、コメ、ナシ__ 好きを育む



作り方

- ①ナスをやや薄く斜め切 明方ハムをやや薄く山形に切る
- ②①に小麦粉をまぶし、大場をはさみ、水溶き片栗粉、パン粉をつけて揚げる。
- ③オクラをゆでて、飾り用とソース用に分ける 飾り用は半分に分ける。ソース用は刻み、ねこぶだしをふりミキサーに入れトロりとさせる
- ④ナス、サツマイモ、大葉、かぼちゃをてんぷらにする
- ⑤ナスは塩でもみボウルに入れ重しを10分してから水気を絞る
- ⑥千切りキャベツ、かに風味かまぼこ、ナシを添えて盛り付ける

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4本 ★米 3合 ★梨 半分 ・大葉 10枚 ・オクラ 15本 ・明方ハム 少し
 ・油 200ml ・小麦粉 適量 ・パン粉 適量 ・塩 少々 ・ねこぶだし 20ml
 ・サツマイモ 1個 ・キャベツ 半玉 ・かぼちゃ 半分 ・かに風味かまぼこ 3つ