

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） <u>ナス、コメ、ナシ</u> 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 飾り用は半分に切る。ソース用は刻み、ねこぶだしをふりミキサーに入れトロンとさせる
- 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