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**
☑　**おかず部門**	（ふりがな）なつやさいさらだ 夏野菜サラダ
☐　**スイーツ部門**	**あおみっ子食材（下線に食材を記入）** __キュウリ__　好きを育む

作り方

・かぼちゃを耐熱容器に重ならないように入れ、ふんわりラップし、600Wで5分加熱
・かぼちゃをフォークでつぶし、粗熱が取れたらマーマレード、ヨーグルトを入れて和える
・きゅうりを輪切りの薄切りにし、塩もみをする
・アーモンド半分と、刻んだクリームチーズを入れ、和える　お好みでコショウ、残りのアーモンドを散らす

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

★きゅうり1/2本　・かぼちゃ1/2個　・クリームチーズ 50ｇ　・マーマレード 大さじ２
・無糖ヨーグルト 大さじ２ ・アーモンド １０粒 ・塩コショウ少々 ・飾り用レタス ２枚