

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) なつやさいのちーずやき
	夏野菜のチーズ焼き
<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、トマト</u> 好きを育む



作り方

- ① 材料をすべて薄切り（輪切り）にする。
- ② フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ、火を点ける。にんにくがきつね色になったらお皿に取り出しておく。
- ③ そのフライパンで、ベーコン、ナス、ズッキーニを塩コショウで軽く炒める。
- ④ 耐熱皿に炒めた野菜を入れ、その上にトマトをのせ、とけるチーズをたっぷりかける。いろどりにピーマンを飾り、お好みで炒めて取り出したにんにくものせる。
- ⑤ オーブントースターで焼き目が付くまで（8～10分）焼いて出来上がり。

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 1本 ・塩コショウ 適量
- ★トマト 1個
- ★ピーマン 1個
- ★ズッキーニ 1本
- ・ベーコン 2枚
- ・とけるチーズ 好きなだけ
- ・にんにく 一片
- ・オリーブオイル 適量