

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) にんじんさらだ にんじんサラダ
<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>ニンジン</u> 好きを育む



作り方

- ・お好みの硬さのゆで卵を作る
- ・にんじんを濡らしたキッチンペーパーを巻き付け、ラップし、600W 8分加熱 その間に【A】を混ぜ合わせておく
- ・加熱後、ヘタを落としてボウルに材料をすべて入れ崩しながら和える
- ・盛り付けて刻んだシソを乗せる。

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

★にんじん 2本 ・ ゆで卵 2個 ・ しそ 適量

【A】

- ・マヨネーズ 大さじ3 ・めんつゆ 大さじ1 ・すりごま 適量 ・鰹節 1g