

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) ぱぱでもつくれるぱーていりょうり パパでも作れるパーティー料理
<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>トマト、キュウリ</u> 好きを育む



作り方

- ・キュウリをピーラーで薄く縦にスライスする
- ・トマトを包み込むようにキュウリでくるくる巻き、つまようじで刺す
- ・キュウリだけでくるくる巻き、つまようじで刺す

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

★キュウリ 1本 ★プチトマト 4個