

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) もうしょをのりきる！わふうまーぼーなす 猛暑を乗り切る！和風麻婆ナス
<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</u> 好きを育む



作り方

- ・長ネギをみじん切り、ナスを一口大の乱切りにする。大根は大根おろしにする。
- ・フライパンに油を入れ、ネギを炒めて香りを出したら、ナスと豚ひき肉を入れて炒める。
- ・【A】を入れ、よく混ぜながらナスが柔らかくなったら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ・大根おろしとブロッコリースプラウトをかけて完成。

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 480 g ・長ネギ 50 g ・豚ひき肉 240 g ・油 大さじ1と1/3 ・大根 40 g
 ・ブロッコリースプラウト 適量 ・片栗粉 小さじ2 ・水 小さじ2
【A】
 ・水200ml ・砂糖 大さじ1と1/3 ・酒 大さじ4 ・本みりん 大さじ4 ・醤油 大さじ4 ・塩 少々