

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) れんじでちん！なすとつなのごまあぶらあえ
	レンジでチン！ナスとツナのごま油あえ
<input type="checkbox"/> スイーツ部門	あおみっ子食材（下線に食材を記入）
	_____ナス_____ 好きを育む



作り方

①ナスを 1cm ぐらいの厚さで輪切りにする。②水にさらしてあく抜きをする。③レンジでチンできるボウルにナスを入れて、ふんわりラップをして、レンジ600W3分チンする。④ナスの入っているお皿に、ツナ、めんつゆ、ごま油を入れて、混ぜる。⑤青ねぎを細かく切って盛り付けたら完成

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 1本、ツナ缶 1缶、ごま油 大さじ1、めんつゆ 大さじ1、青ネギ 適量