

ＪＡ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！なすぶたおかず
	レンジでチン！なす豚おかず
<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

- ・ なすを乱切り。豚バラを食べやすいサイズにカット
- ・ 耐熱容器に【Ａ】を入れて豚肉を入れてからめる。
- ・ その上になすを乗せてふんわりラップをかけ、電子レンジ600Wで8分加熱
- ・ よく混ぜて器に盛ったら出来上がり！あれば小口ねぎを飾る

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

★なす 4 個 ・ 豚バラ240 g

【Ａ】

- ・ 片栗粉 小さじ 1 ・ しょうがすりおろし 小さじ1/2
- ・ にんにくすりおろし 小さじ1/2
- ・ ごま油 小さじ 2 ・ 砂糖 大さじ 2 ・ 醤油 大さじ 3 ・ 水 大さじ 3