

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） <u>ナス</u> 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