

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 type="checkbox"/> おかず部門	(ふりがな) あおみけーき
	あおみケーキ
<input checked="" type="checkbox"/> スイーツ部門	あおみっ子食材（下線に食材を記入）
	<u>お米、ニンジン、トマト</u> 好きを育む



作り方

- ・米粉とホットケーキミックスを混ぜ、ニンジンジュース、卵を入れ混ぜる。
- ・ミニトマト、チーズ・ポークビッツを生地に散らして入れ、炊飯器のケーキコース15分又は早だしスイッチを入れる。
- ・アイラップで作る場合はホットケーキミックス、米粉、卵、ニンジンジュースを袋でもみ、トマト、チーズ、ポークビッツを合わせ電子レンジ 600Wで1分加熱する。

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

★米粉30 g ・ホットケーキミックス150 g ★ニンジンジュース80mℓ ・卵 1個
 ★ミニトマト 9個 ・チーズ6個 ・ポークビッツ 9個
 ※アイラップで作る場合は各1/3の量