

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) いちじくとくるみのキャラメルロールパン イチジクとくるみのキャラメルロールパン
<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>いちじく</u> 好きを育む



作り方

- ① フライパンの半面に砂糖と牛乳を入れる。
- ② もう半面に刻んだくるみを入れ乾煎りする。
- ③ ①がふつふつし、カラメル色になったら②と混ぜ合わせる。
- ④ ③に、1cm角に刻んだイチジクを入れ、少しつぶしながら混ぜる。
- ⑤ パンに④を塗り、ロール状に巻く。

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

- ・食パン8枚切り
- ★イチジク4個
- ・くるみ大さじ4
- ・砂糖大さじ4
- ・牛乳大さじ4