

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) <hr/>
	いちじくとなしのゼリー寄せ
<input type="checkbox"/> スイーツ部門	あおみっ子食材（下線に食材を記入）
	__いちじく、なし__ 好きを育む



作り方

- ①お皿にゼリーの素と、砂糖を入れよく混ぜあわせる。
- ②鍋に水を入れ①をだまにならないように、より混ぜながら少しずつ加える。
- ③中火でよく混ぜながら煮とかす。軽く沸騰させてから火を止める。
- ④型に切ったいちじくとなしを並べ、③を流しいれ冷やし固める。

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

★いちじく 2個
 ★なし 1/2個
 ゼリーの素(アガー) 5g
 砂糖 30g
 水 200ml