

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) いちぞーじゃむのらいすぱりん イチゾージャムのライスプリン
<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>コメ、イチジク</u> 好きを育む



作り方

- ・牛乳に砂糖とご飯を崩したものを入れ、15分煮る。ふつふつするくらいでとろみが出る。
  - ・器によそい、お好みの量のいちじくジャムをかける。
- ※冷やしても美味しいです。

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（マイマイ米）1/4合

- ・牛乳200ml
- ・砂糖大さじ3

★碧海そだちいちじくジャム適量