

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) じたん！かんたん！えいようまんてん!!こめこってい 時短！簡単！栄養満点!!米粉ッティ
<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>碧海そだち(全部)</u> 好きを育む



作り方

- ①厚手のビニール袋にAを入れ、空気を入れてよく振る。
- ②①にBを加え、全体に混ぜる。まとまつたら袋の中で平らに伸ばす。
- ③袋を切り開き、2つに折りたたんで伸ばす。この作業を4~5回繰り返す。
- ④③をひとまとめにし、8cm×15cm×高さ1cmぐらいの長方形にする。
- ⑤オーブンシートを敷いた皿にのせ、電子レンジ600Wで3分加熱する。
- ⑥冷凍庫に入れて粗熱を取る。
- ⑦1cmの幅に切り、切り口を上にして天板に並べる。
- ⑧170°Cに予熱したオーブンで7分、裏返して3分焼く。

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

【野菜米粉ッティ】	【イチジク・ナシ米粉ッティ】
A ★米粉 75g ベーキングパウダー 3g 砂糖 25g パルメザンチーズ 25g 塩 ひとつまみ ドライ野菜 50g ★ナス ★トマト ★タマネギ ★キュウリ ★ニンジン	A ★米粉 75g ベーキングパウダー 2g ココアパウダー 8g 砂糖 45g ドライフルーツ ★イチジク 25g ★ナシ 25g
B ★米油 大さじ1、1/2 牛乳 大さじ 3/4 溶き卵 45g	B ★米油 大さじ 1/2 溶き卵 40g