

**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。まとまっ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℃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】**

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	
B	★米油	大さじ1、1/2
	牛乳	大さじ 3/4
	溶き卵	45g

**【イチジク・ナシ米粉ッティ】**

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 1/2
	溶き卵	40g