

ＪＡ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) なしといちじくのとうにゅうかんてん
	梨とイチジクの豆乳寒天
<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）
	梨、いちじく 好きを育む



作り方

- ①梨は食べやすい大きさに、いちじくは縦半分に切ってから斜めに切る
- ②耐熱容器(透明なガラスだと見栄えがよい)の底に切った梨を入れておく
- ③鍋に粉寒天と水を入れ、煮溶かす(弱火)
- ④③に砂糖を入れ、完全に溶けたら火を消す
- ⑤豆乳を入れ、しっかり混ぜ合わせる
- ⑥②の容器に速やかに⑤を流し入れる
- ⑦いちじくを乗せる
- ⑧粗熱をとり、冷蔵庫で5～10分冷やす

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

- ・ 梨 半分(約150g)★
- ・ いちじく 3個★
- ・ 粉寒天 2g
- ・ 水 120ml
- ・ 豆乳 400～430ml
- ・ 砂糖 60g(果物の甘さによって控えてもよい)