

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) なしといちじくのとうにゅうかんてん<br>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)