

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) にんじんだんご
にんじん団子	
<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）
	人参・お米 好きを育む



作り方

- ①人参をすりおろす(皮がきれいなら皮ごと)
- ②ボウルに米粉と①の人参を入れ、豆乳を加えて混ぜていき、耳たぶくらいのかたさになるようによくこねる（豆乳は生地のかたさを見て加えていく）
- ③一口大の大きさに丸め、少しつぶす
- ④沸騰したお湯で5分程茹でる
- ⑤水気を切って、皿に盛り、きな粉などをかける

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

★米粉 200g、★人参 1/2本、無調整豆乳 120cc～150cc、
きな粉 適量、きび砂糖 適量 （あればお好みで黒蜜 適量）