

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) ひやごはんクレープ
	冷やご飯クレープ
<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）
	_____お米_____ 好きを育む



作り方

- ①全ての材料をミキサーに入れ、トロトロに粉碎し、ボウルに移す。
- ②フライパンに油をひいて温ため、①をお玉1杯分入れて丸く整える。
- ③弱火で4分間焼き、ひっくり返してさらに2分間焼く。
- ④別皿にとって、お好みのトッピングを入れ巻いて食べる。

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

冷やご飯	・・・140g	※トッピング自由		
牛乳	・・・250ml	スイーツ	イチジク	
卵	・・・2個		生クリーム	
油	・・・大さじ2		あんこ	
コーンスターチ	・・・大さじ2		チーズ	・ミートソース
塩	・・・少々	おかず	ツナ	
			マヨネーズ	など