

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) 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
牛乳	・・・ 250ml
卵	・・・ 2個
油	・・・ 大さじ2
コーンスターク	・・・ 大さじ2
塩	・・・ 少々

※ トッピング自由

スイーツ	イチジク 生クリーム あんこ チーズ	・ミートソース
おかず	ツナ マヨネーズ	など