

食肉惣菜創作発表会佐賀県大会参加作品

1	ふりがな氏名	伊達 菜月	年齢	17歳	
	職業		職業	学生	
学校名	佐賀女子短期大学付属 佐賀女子高等学校				
ふりがな作品名	チーズINアスパラの肉巻きちくわ				
作品の特徴 100~150字程度 でまとめて下さい	アスパラをチーズ、ちくわ、豚肉で巻きつけ、食べ応え抜群のボリュームミーな一品				
使用食肉 部位と量(g) (4人分)	豚肉 部位と量(g)	バラ薄切り 270g	<副材料>	食肉の金額	500円
	牛肉 部位と量(g)			副材料の金額	579円
	鶏肉 部位と量(g)			合計金額	1,079円
副材料 (4人分)	ちくわ アスパラ とろけるスライスチーズ 小ネギ				
作り方	① アスパラは根元の硬い部分を切り落とし、ピーラーで根元から半分くらいまで皮をむき、たっぷりの湯に塩を入れ、中火で1分半~2分程度茹で水にさらし、水気を切り、ちくわの長さより少し長めに切る。 ② ちくわは縦に切れ目を入れて開き、アスパラ・スライスチーズを丸めたものを順に挟み、豚肉をくるくると巻き、塩・こしょうで下味をつける。 ③ 中火に熱したフライパンに油をひき、②を入れて焼く。 ④ 全体に焼き色がついたら、焼肉のたれを加え、味が馴染んだら火からおろす。 ⑤ 器に盛り付け、マヨネーズと小ネギをのせる。 ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬				