

# 食肉惣菜創作発表会佐賀県大会参加作品

2	ふりがな氏名	藤田 幸奈		年齢	17歳	
				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	厚揚げの豚バラ巻き					
作品の特徴 100~150字程度 でまとめて下さい	大葉のチョイスで風味と美しさ倍増					
使用食肉 部位と量(g) (4人分)	豚肉 部位と量(g)	バラ薄切り	250g	<副材料>	食肉の金額	410円
	牛肉 部位と量(g)				副材料の金額	260円
	鶏肉 部位と量(g)				合計金額	670円
副材料 (4人分)	厚揚げ 6パック 大葉 6枚 醤油 みりん 砂糖 酒 油					
作り方	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 豚バラは広げて、塩コショウをする。</li> <li>② 厚揚げは豚バラの枚数と同量に切る。</li> <li>③ 厚揚げに大葉を巻く。</li> <li>④ 豚バラを大葉と巻いた厚揚げに巻きつける。 ※緩いとほどけやすいのでしっかり巻く</li> <li>⑤ 醤油・みりん・砂糖・酒を混ぜ合わせて調味料を作る。</li> <li>⑥ ④の豚バラを巻いた厚揚げの裏表に小麦粉を振りかける。</li> <li>⑦ フライパンに油を敷き、中火で豚バラの巻き終わりを下にして焼いていく。</li> <li>⑧ 焼けたら90度ずつ返ししながら前面を焼く。</li> <li>⑨ 豚から油が沢山でたらキッチンペーパーで拭きとる。 ※出来上がりをよくするため</li> <li>⑩ 調味料をいれる。</li> <li>⑪ 厚揚げを直しながら、全面に煮絡める。</li> <li>⑫ 調味料が絡まり、全体にテカリが出たら出来上がり!!</li> <li>⑬</li> </ol>					