

# 食肉惣菜創作発表会佐賀県大会参加作品

<b>5</b>	ふりがな氏名	<b>本多 李羽</b>	年齢	15歳
	職業		職業	学生
学校名	<b>佐賀県立牛津高等学校</b>			
ふりがな作品名	<b>梅とのりのチキンロール</b>			
作品の特徴 100~150字程度 でまとめて下さい	のり、梅、大葉が香るチキンロールを串に刺して食べやすくしました。			
使用食肉 部位と量(g) (4人分)	豚肉 部位と量(g)	<副材料>	食肉の金額	700円
	牛肉 部位と量(g)		副材料の金額	500円
	鶏肉 部位と量(g) むね 300g		合計金額	1,200円
副材料 (4人分)	油あげ 4枚 大葉 4枚 梅 適量 のり 適量 エリンギ 2本	<タレ> めんつゆ 150CC ごま 適量 片栗粉 適量		
作り方	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 鶏肉は厚みを均一にするように包丁で切り込みを入れる。</li> <li>② エリンギを十字に4等分する。</li> <li>③ 油あげの上で菜箸を転がして平たくし、袋状に切り、両端を切って開く。</li> <li>④ 油あげの上に鶏肉、のり、大葉、エリンギをのせ、梅をぬって巻き、巻き終わりをつまようじでとめる。</li> <li>⑤ 表面がきつね色になるまで焼く。</li> <li>⑥ 少し水で薄められためんつゆを鍋に入れ、火にかけ、プツプツと沸騰したら片栗粉を入れとろみをつける。</li> <li>⑦ タレをからめたら完成。</li> <li>⑧</li> <li>⑨</li> <li>⑩</li> <li>⑪</li> <li>⑫</li> <li>⑬</li> </ol>			