

食肉惣菜創作発表会佐賀県大会参加作品

7	ふりがな氏名	石本 美保	年齢	39歳
	職業		職業	学生
学校名	西九州大学短期大学部			
ふりがな作品名	エビマヨ風 はんぺんの豚肉巻き			
作品の特徴 100~150字程度 でまとめて下さい	見た目は海老!! カリカリに焼けたお肉とはんぺんの食感がGOOD。			
使用食肉 部位と量(g) (4人分)	豚肉 部位と量(g) バラスライス 300g	<副材料>	食肉の金額	684円
	牛肉 部位と量(g)	はんぺん	副材料の金額	496円
	鶏肉 部位と量(g)		合計金額	1,180円
副材料 (4人分)	はんぺん 2枚 かたくり粉 大2 オクラ 適量	☆ マヨネーズ 大6 ケチャップ 大2 塩こしょう 少々 砂糖 大1/2 牛乳 15g		
作り方	<ol style="list-style-type: none"> ① はんぺんを切る。 ② 豚肉で巻いて丸くしてつまようじをさす。 ③ かたくり粉をまぶす。 ④ ☆を混ぜ合わせる。 ⑤ フライパンに油をひき、こんがり焼く。 ⑥ ④を半量入れて味つけする。 ⑦ 皿に盛り、④の残り半量を上からかけて完成。 ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ 			