

食肉惣菜創作発表会参加作品(レシピ)

ふりがな 氏名	----- 松尾 優香		年齢	17才	性別	女
			職業	該当する()に○を入れてください。 会社員() 自営業() 主婦() 学生(○) その他()		
ふりがな 作品名	----- 豚肉とようかんのそうめん衣揚げ					
作品の特徴 100~150字程度 でまとめて下さい	お肉の中にようかんを入れて、衣はそうめんにして揚げました。					
国産食肉 活用ポイント						
使用食肉 部位と量(g) (4人分)	豚肉 部位と量(g) ロース 400g			食肉の金額		550円
	牛肉 部位と量(g)			副材料の金額		1,120円
	鶏肉 部位と量(g)			合計金額		1,670円
副材料 (4人分)	小城ようかん 400g					
	そうめん 60g					
	塩 少々					
	こしょう 少々					
作り方	<ol style="list-style-type: none"> ① ようかんをつぶして20gに丸める ② 豚肉でようかんを巻き、塩とコショウで味をつける ③ 茹でてないそうめんを手で小さくおり、②を小麦粉→卵→そうめんの順でつける。 ④ その後、③を油で揚げる(きつね色ぐらいになるまで) ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ 					