

食肉惣菜創作発表会参加作品(レシピ)

ふりがな 氏名	前田 穂乃香		年齢	18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	サガンはさみ揚げ					
作品の特徴 100~150字程度 でまとめて下さい	れんこんのシャキシャキ感と肉のうま味					
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) ひき肉 200g			食肉の金額 600円		
	牛肉 部位と量(g)			副材料の金額 1,400円		
	鶏肉 部位と量(g) ひき肉 200g			合計金額 2,000円		
副材料 (4人分)	れんこん 2節	＜調味料＞				
	卵黄 4個	A				
	キャベツ 50g	塩・コショウ 適量				
	白ネギ 1/2本	ナツメグ 適量				
	ごま 10g	ごま油 小1				
	キムチ 50g					
	サラダ菜 12枚	B				
	ミニトマト 8個	酒 大4				
	パセリ 適量	醤油 大4				
	片栗粉 大3	酢 大4				
	水溶き片栗粉 大1	みりん 大4				
		砂糖 40g				
作り方	<p>① れんこんを5mm幅にスライスし、酢水につける</p> <p>② キャベツ・白ネギ・キムチを粗みじん切りにする</p> <p>③ 2種のひき肉に②の材料・卵黄・ごま・Aの調味料を加えこねる</p> <p>④ ③を①のれんこんにはさみ、片栗粉をつけ、170℃で4~5分揚げる</p> <p>⑤ Bの調味料と水溶き片栗粉を合わせ、煮立たせ、④を入れ、照りが出るまで炒める</p> <p>⑥ サラダ菜をしき、⑤を盛り付け、トマト・パセリを飾る</p> <p>⑦</p> <p>⑧</p> <p>⑨</p>					