

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	西田 葵	年齢	18歳
			職業	学生
学校名	西九州大学短期大学部			
ふりがな 作品名	肉肉パイ			
作品の特徴 100~150字程度 でまとめて下さい	野菜を沢山使い栄養に気遣った料理にしました。また、旬のうりを使用しました。見た目も味もおいしそうにみえるように心がけました。			
使用食肉 部位と量(g) (4人分)	豚肉 部位と量(g)	ひき肉 300g	食肉の金額	486円
	牛肉 部位と量(g)		副材料の金額	611円
	鶏肉 部位と量(g)		合計金額	1,097円
副材料 (4人分)	にんじん 2本 玉ねぎ 2個 じゃがいも 2個 パセリ 1袋			
作り方	① にんじんと玉ねぎをみじん切りにする。 ② じゃがいもをゆがいて、つぶす。 ③ にんじん・玉ねぎ・ミンチを炒める。(塩・こしょうをふる) ④ ③を②にまぜる。(ウスターソース・塩こしょう・しょうゆで味付け) ⑤ パセリを細かく刻み④の中に入れる。 ⑥ 電子レンジで焼く。 ⑦ 皿に野菜を盛りつけ、焼き上がったパイをのせる。 ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬			