

食肉惣菜創作発表会佐賀県大会参加作品

1	ふりがな 氏名	金田 妃奈乃		年齢	16歳
				職業	学生
学校名	佐賀県立牛津高等学校				
ふりがな 作品名	夏バテ防止!! 納豆と豚のスタミナ春巻き				
作品の特徴 100~150字程度 でまとめて下さい	中身にあんに納豆を入れて、おかずになるように、麻婆豆腐の味に仕上げ佐賀の徳さんである海苔を入れるのも美味しかったです。				
使用食肉 部位と量(g) (4人分)	豚肉 部位と量(g)	ひき肉 100g	<副材料> 納豆・ほか	食肉の金額	102円
	牛肉 部位と量(g)			副材料の金額	560円
	鶏肉 部位と量(g)			合計金額	662円
副材料 (4人分)	<調味料A> 水 50ml 豆板醤 小1 甜麺醤 小2 しょうゆ 小1/2 酒 小1/2 みりん 小1/2		にんにく 小1 水溶き片栗粉 小2:2 春巻きの皮 4枚 のり 1枚 ねぎ 4cm 納豆 1パック サラダ油 適宜		
作り方	<ol style="list-style-type: none"> ① 鍋に油を入れて、にんにくを入れる。 ② 豚ひき肉を炒める。 ③ 炒まったら、納豆とねぎをいれて炒める。炒まったら<調味料A>を入れる。 ④ よく混ぜたら、水溶き片栗粉を入れて水分がなくなるまで炒める。 ⑤ 作ったあんを皿に移して冷ます。 ⑥ 春巻きの皮であんを巻く。のり入りは皮にのりをひいてから、あんをのせ巻く。 ⑦ 油で春巻きを揚げる。 ⑧ こんがりきつね色になったら上げて完成。 ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ 				