

食肉惣菜創作発表会佐賀県大会参加作品

2	ふりがな 氏名	平井 享汰	年齢	16歳			
		職業			学生		
学校名	佐賀県立鹿島高等学校 大手門学舎						
ふりがな 作品名	野菜たっぷり油淋鶏						
作品の特徴 100～150字程度 でまとめて下さい							
使用食肉 部位と量(g) (4人分)	豚肉 部位と量(g)	牛肉 部位と量(g)	鶏肉 部位と量(g)	もも肉 600g	<副材料> アスパラ・パプリカ・トマト・他	食肉の金額	459円
						副材料の金額	528円
						合計金額	987円
副材料 (4人分)	塩、こしょう 小1/2 片栗粉 大6 揚げ油 適宜 長ネギ 1/2本 しょうが 1/4個 アスパラガス 2本 キャベツ		(A) しょうゆ 大4 酢 小2 ごま油 大2 砂糖 大1				
作り方	① 鶏もも肉のすじを切る。 ② 鶏もも肉を半分に切る。 ③ 塩、こしょうをふり衣をつけて170～180℃の油で揚げる。 ④ 揚げている間にアスパラガスとパプリカとトマトを切り、タレ(A)を作り混ぜる。 ⑤ カスを取りながら揚げていき4～5分で揚げる。 ⑥ アスパラガスとパプリカをさっと揚げる。 ⑦ キャベツを千切りにして、水につける。 ⑧ 盛りつけ、キャベツをしく。 ⑨ 鶏もも肉を1口大に切り、キャベツの上に乗せる。 ⑩ アスパラガスとパプリカを乗せてタレをかける。 ⑪ トマトを乗せて完成。 ⑫ ⑬						