

食肉惣菜創作発表会佐賀県大会参加作品

5	ふりがな氏名	山崎 月葉	年齢	15歳	
	職業	学生			
学校名	佐賀県立佐賀商業高等学校				
ふりがな作品名	スイートチリコチュジャンチキン				
作品の特徴 100~150字程度 でまとめて下さい	トマトアレルギーでヤンニョムチキンや酢豚が食べられない私が食べれるものを作りました。				
使用食肉 部位と量(g) (4人分)	豚肉 部位と量(g)		<副材料> たまねぎ・しいたけ・ピーマン・他	食肉の金額	550円
	牛肉 部位と量(g)			副材料の金額	450円
	鶏肉 部位と量(g)	もも 500g		合計金額	1,000円
副材料 (4人分)	たまねぎ 1/2個 しいたけ 4個 ピーマン 1個 スイートチリソース 100g コチュジャン 大1 塩コショウ 片栗粉 大1 韓国のり ねぎ				
作り方	① 鶏肉・たまねぎ・しいたけ・ピーマンを食べやすい大きさに切る。 ② 鶏肉に塩コショウをふって、片栗粉をまぶして油であげる。 ③ フライパンにあげた鶏肉・たまねぎ・しいたけを入れて炒める。野菜に火が通ったらコチュジャンとチリソースを入れ、ピーマンもいっしょにいためる。 ④ お皿について、韓国のりと刻んだねぎをのせたら完成。 ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬				