

食肉惣菜創作発表会佐賀県大会参加作品

9	ふりがな氏名	上野 公野	年齢	74歳	
	職業	農業			
学校名					
ふりがな作品名	焼きナス風肉巻き				
作品の特徴 100~150字程度 でまとめて下さい	材料が少なく簡単に作れる。ご飯が進む				
使用食肉 部位と量(g) (4人分)	豚肉 部位と量(g)	バラ薄切り 310g	<副材料> ナス・レタス・油・他	食肉の金額	700円
	牛肉 部位と量(g)			副材料の金額	300円
	鶏肉 部位と量(g)			合計金額	1,000円
副材料 (4人分)	<ピーマン味噌> ※自家製 作り置きしたもの ピーマン 300g 米麴 300g しょうゆ 500cc 砂糖 300g ナス 1本 レタス 少々 油 少々				
作り方	★ピーマンみその作り方 鍋にみじん切りしたピーマンと①と砂糖を入れて中火にかける。ピーマンがしんなりしたら出来上がり。 ① ナスを3cm長さ、2mm厚さに切る。 ② ピーマンみそをナスに塗り合わせる。 ③ 豚肉で巻いて油で焼く。器にレタスを敷き盛り付ける。 ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩				