

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	なかむた らな 中牟田 蘭愛	年齢	16歳
学校名	佐賀県立牛津高等学校			
ふりがな 作品名	甘辛キムチレンコンのはさみ焼き			
作品の特徴 100~150字程度 でまとめて下さい	佐賀県の特産品であるれんこんを使ってはさみ焼きしたところ			
使用食肉 部位と量(g) (4人分)	豚肉 部位と量(g)	<副材料> キムチ れんこん・ほか 700g	食肉の金額	250円
	牛肉 部位と量(g)		副材料の金額	1480円
	鶏肉 部位と量(g) ひき肉 300g		合計金額	1730円
	肉使用割合			
副材料 (4人分)	キムチ 100g れんこん 350g 塩こしょう 少々 片栗粉 大4 おろししょうが 少々 油 少々 ごま 少々 トマト 100g コーン 20g サニーレタス 10g	酒 大2 砂糖 大1 しょうゆ 大2 みりん 大2 コチュジャン 小1 ごま油 小2 塩こしょう 少々		
作り方	<ol style="list-style-type: none"> ① れんこんを5mm程度の薄切りを16枚切り水にさらす。 ② キムチは小さく切る。 ③ 鶏ひき肉に塩こしょう・片栗粉・おろししょうが・キムチを加えこねる。 ④ れんこんの水気を切り全体に片栗粉をまぶしタネをはさむ。 ⑤ フライパンに油をひき、焼き色がついたら裏返す。ふたをして火が通るまで加熱する。 ⑥ 火がとおったら酒・砂糖・しょうゆ・みりん・コチュジャンを加えからめる。 ⑦ 上から白ごまをかける。 ⑧ トマトを一口サイズに切りコーンをあわせる。 ⑨ ごま油・塩こしょうを⑧とあわせる。 ⑩ 器にサニーレタスをひき、トマト・れんこんを盛り付けたら完成。 ⑪ ⑫ ⑬ 			