

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	
			職業	学生	
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	<p>① れんこんを5mm程度の薄切りを16枚切り水にさらす。</p> <p>② キムチは小さく切る。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>⑦ 上から白ごまをかける。</p> <p>⑧ トマトを一口サイズに切りコーンをあわせる。</p> <p>⑨ ごま油・塩こしょうを⑧とあわせる。</p> <p>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。</p> <p>⑪</p> <p>⑫</p> <p>⑬</p>				