

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 | さだまつ まい | 年齢 | 44歳 |
| | | 貞松 舞 | 職業 | 学生 |
| 学校名 | 西九州大学短期大学部 | | | |
| ふりがな 作品名 | 牛肉とピーマンのジュワっと揚げびたし | | | |
| 作品の特徴 100~150字程度 でまとめて下さい | 炒めた香ばしい牛肉と、甘みのある揚げピーマンがベストマッチ。冷めても美味しく食べられる。 | | | |
| 使用食肉 部位と量(g) (4人分) | 豚肉 部位と量(g) | <副材料> ピーマン 厚揚げ ほか 550g | | 食肉の金額 |
| | 牛肉 部位と量(g) こまぎれ 320g | | | 副材料の金額 |
| 鶏肉 部位と量(g) | | | 合計金額 | 1193円 |
| 肉使用割合 37% | | | | |
| 副材料 (4人分) | ピーマン 8個 280g 厚揚げ 1袋 270g (だし) 水 400cc 白だし 大さじ4 しょうゆ 大さじ1 みりん 大さじ1 | 塩 一つまみ | | |
| 作り方 | <ol style="list-style-type: none"> ピーマンを水で洗いタテ半分に切る。ヘタとタネを取り除いて、さらに半分に切り、水気をふく。 厚揚げを一口サイズに切り、熱湯をまわしかけ油抜きをする。 だしと②の厚揚げを鍋に入れ火をかけ、ふつふつとしてきたら火を止める。 フライパンに多めの油を(1cm)くらいを入れ、180°Cまで熱したらピーマンをさっと炒めずバットに上げる。 続けて、フライパンの油をへらしたら、牛肉を炒める。火がとおったら炒めすぎないようにする。(塩ひとつまみ) ④⑤を③の鍋に入れ、軽く混ぜ合わせたら10分ほど休ませ、味をしみ込ませる。 休ませて、味がしみ込んでいたら器に盛ってでき上がり。 ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ | | | |