

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	食肉の金額	795円
	牛肉	部位と量(g)	こまぎれ 320g		副材料の金額	398円
	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	<p>① 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。</p> <p>② 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。</p> <p>③ 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。</p> <p>④ フライパンに多めの油を(1cm)くらいを入れ、180℃まで熱したらピーマンをさっと炒めずバットに上げる。</p> <p>⑤ 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)</p> <p>⑥ 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。</p> <p>⑦ 休ませて、味がしみ込んでいたら器に盛ってでき上がり。</p> <p>⑧</p> <p>⑨</p> <p>⑩</p> <p>⑪</p> <p>⑫</p> <p>⑬</p>					