

食肉惣菜創作発表会佐賀県大会参加作品

4	ふりがな 氏名	いでひらり		年齢	18歳
		井手 天舞		職業	学生
学校名	佐賀県立佐賀商業高等学校				
ふりがな 作品名	鶏胸肉の緑茶クリーム煮				
作品の特徴 100～150字程度 でまとめて下さい	嬉野茶の粉末茶を加えている。(地元の特産を使ってみました)				
使用食肉 部位と量(g) (4人分)	豚肉 部位と量(g)		<副材料> 粉末茶・ほか 約300g	食肉の金額	256円
	牛肉 部位と量(g)			副材料の金額	500円
	鶏肉 部位と量(g)	胸肉 200g		合計金額	756円
	肉使用割合				
副材料 (4人分)	塩こしょう ふたつまみ 薄力粉 大さじ2 玉ねぎ 80g しめじ 80g 生クリーム 120mℓ 粉末茶 大さじ1 有塩バター 10g ニンニク 小さじ1/4 サラダ油 大さじ1				
作り方	<p>① 玉ねぎは2cm幅のくし切りにする。</p> <p>② 鶏むね肉は一口大に切り、塩こしょうを振り、薄力粉をまぶす。</p> <p>③ 中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、②を焼く。両面に焼き色がつくまでやく。</p> <p>④ 有塩バターをひき、すりおろしにんにくを炒め、①を入れしんなりるまで炒める。</p> <p>⑤ ②と生クリームを入れて4分程中火でにこませる。</p> <p>⑥ 鶏むね肉に火が通ったら、粉茶を入れ、中火で全体混ぜし火から下ろす。</p> <p>⑦ 器に盛りつけて、粉茶を少々ふりかけたら完成。</p> <p>⑧</p> <p>⑨</p> <p>⑩</p> <p>⑪</p> <p>⑫</p> <p>⑬</p>				