

食肉惣菜創作発表会佐賀県大会参加作品

5 氏名	ふりがな やぎ かいり	年齢 15歳		
	八木 涼	職業 学生		
学校名	佐賀早稲田高等学校			
ふりがな 作品名	ステイツク肉巻きおにぎり			
作品の特徴 100~150字程度 でまとめて下さい。	ボリュームだけれど食べやすい。			
使用食肉 部位と量(g) (4人分)	豚肉 部位と量(g)	豚ばら 500g	<副材料> 米・コーン・ほか 500g	食肉の金額 755円
	牛肉 部位と量(g)			副材料の金額 400円
	鶏肉 部位と量(g)			合計金額 1,155円
	肉使用割合	50%		
副材料 (4人分)	米 400g コーン 60g 高菜 40g 片栗粉 適量 焼肉のたれ 適量 白ごま 適量 小ねぎ 適量			
作り方	① 炊いた米を2つのボウルに分ける。 ② 1つ目はコーン、2つ目は刻んだ高菜を入れてよく米と混ぜる。 ③ 広げたラップの上に、縦長に②で混ぜた米を置く。 ④ 箸を1本、米の上に置き、ラップを包んで上からしっかりと握り棒状のおにぎりにする。 ⑤ ラップを外し、米に豚バラスライスを巻き、片栗粉をまぶす。 ⑥ フライパンに薄く油を敷き、転がしながら焼く。 ⑦ 焼肉のたれをフライパンに入れ、蓋をする。 ⑧ 蓋を取り、一度ひっくり返し、両面にたれが付くようにする。 ⑨ 盛り付けて、ごまとねぎを散らし完成。 ⑩ ⑪ ⑫ ⑬			