

食肉惣菜創作発表会佐賀県大会参加作品

5	ふりがな氏名	やぎ	かいり	年齢	15歳
		八木	湊	職業	学生
学校名	佐賀早稲田高等学校				
ふりがな作品名	スティック肉巻きおにぎり				
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	<div>① 炊いた米を2つのボウルに分ける。</div> <div>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。</div> <div>③ 広げたラップの上に、縦長に②で混ぜた米を置く。</div> <div>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握り棒状のおにぎりにする。</div> <div>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。</div> <div>⑥ フライパンに薄く油を敷き、転がしながら焼く。</div> <div>⑦ 焼肉のたれをフライパンに入れ、蓋をする。</div> <div>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。</div> <div>⑨ 盛り付けて、ごまとねぎを散らし完成。</div> <div>⑩</div> <div>⑪</div> <div>⑫</div> <div>⑬</div>				