

食肉惣菜創作発表会佐賀県大会参加作品

8	ふり がな 氏名	かねこ けいじ	年齢	62歳
		兼子 慶治	職業	学生
学校名	西九州大学佐賀調理製菓専門学校			
ふりがな 作品名	鶏の甘辛炒め佐賀づくし			
作品の特徴 100~150字程度 でまとめて下さい	佐賀の特産物(れんこん・アスパラガス・板海苔)を使いました。れんこん・エリンギが入り様々な食感が楽しめます。			
使用食肉 部位と量(g) (4人分)	豚肉 部位と量(g)	<副材料> 蓮根・アスパラガス・ほか	食肉の金額	400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 400g		合計金額	900円
	肉使用割合 50%			
副材料 (4人分)	れんこん 1本 アスパラガス 4本 板海苔 1/2枚 唐辛子(出来れば糸唐辛子) 適量 エリンギ 2本	(調味料) A しょう油 大1と1/2 A 砂糖 大1 A オイスターソース 大1/2 A みりん 大1と1/2 マヨネーズ 適量 片栗粉 適量		
作り方	① 鶏肉を一口大に切り、ビニール袋に入れマヨネーズと一緒に漬け込む。(10分以上) ② ①を2cm幅に切った海苔で巻き、片栗粉をまぶす。 ③ 蓮根をうす切りする。エリンギは1本を半分に切り、それを4つに切り分ける。 ④ アスパラを軽く塩ゆでる。 ⑤ ②を揚げ焼きする。 ⑥ 蓮根を炒め、火が通ったらエリンギを⑤に入れ、あらかじめ合わせておいたAの調味料を入れ、からめる。アスパラを入れる。 ⑦ 皿に盛り付け、線切り唐辛子をのせる。 ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬			