

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)を使用しました。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)		合計金額	900円
		肉使用割合			
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	<p>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)</p> <p>② ①を2cm幅に切った海苔で巻き、片栗粉をまぶす。</p> <p>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。</p> <p>④ アスパラを軽く塩ゆでする。</p> <p>⑤ ②を揚げ焼きする。</p> <p>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。</p> <p>⑦ 皿に盛り付け、線切り唐辛子をのせる。</p> <p>⑧</p> <p>⑨</p> <p>⑩</p> <p>⑪</p> <p>⑫</p> <p>⑬</p>				