

食肉惣菜創作発表会佐賀県大会参加作品

10	ふりがな 氏名	おおつぼ ゆみこ	年齢	69歳	
学校名					
ふりがな 作品名	とんとんちくわ				
作品の特徴 100~150字程度 でまとめて下さい	ちくわの中も豚肉、外にも豚肉使用。ギョウザの味がポイント。安価なちくわ使用でボリュームアップ。				
使用食肉 部位と量(g) (4人分)	豚肉 部位と量(g)	ミンチ 140g／ばら肉 180g	<副材料> ちくわ・ニラ・レタス・ほか	食肉の金額	609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	1,109円
	肉使用割合	80%			
副材料 (4人分)	ちくわ 4本 ニラ 30g 小麦粉 卵 2コ パン粉 あげ油 (付け合わせ) レタス	(ギョウザの具) しょうが にんにく 塩、こしょう 片切り粉 しょう油 ごま油	適量		
作り方	① ギョウザの具を作る ② ちくわに縦に切り込みを入れ(中に火が通りやすくするため)内側にかるく小麦粉をふり、ギョウザの具をつめる。 ③ ちくわの外を豚バラで巻き、軽く塩、コショウする。 ④ 小麦粉、卵、パン粉をつけ、弱火でゆっくり揚げる。 ⑤ ななめ2等分に切り盛り付ける。 ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬				