

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	
		大坪 由美子		職業	介護職(パート)	
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 揚げ油 (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 片くり粉 しょう油 ごま油 適量			
作り方	<div>① ギョウザの具を作る</div> <div>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)内側にかかる小麦粉をふり、ギョウザの具をつめる。</div> <div>③ ちくわの外を豚バラで巻き、軽く塩、コショウする。</div> <div>④ 小麦粉、卵、パン粉をつけ、弱火でゆっくり揚げる。</div> <div>⑤ ななめ2等分に切り盛り付ける。</div> <div>⑥</div> <div>⑦</div> <div>⑧</div> <div>⑨</div> <div>⑩</div> <div>⑪</div> <div>⑫</div> <div>⑬</div>					