

食肉惣菜創作発表会佐賀県大会参加作品

1	ふりがな 氏名	おおつぼ こうき 大坪 功起	年齢	16歳	
学校名	佐賀県立牛津高等学校				
ふりがな 作品名	ピザみたいなカリカリ豚				
作品の特徴 100~150字程度 でまとめて下さい	豚肉をカリカリにしあげ、トマトケチャップで味をつけ、バジルソースを添えることで、ピザの風味を楽しめます。				
使用食肉 部位と量(g) (4人分)	豚肉 部位と量(g)	ロース薄切り肉 800g	<副材料> バジルチューブ コンソメ ケチャップ・ほか	食肉の金額	1,000円
	牛肉 部位と量(g)			副材料の金額	300円
	鶏肉 部位と量(g)				
	肉使用割合	100%		合計金額	1,300円
副材料 (4人分)	バジルチューブ 大4 コンソメ顆粒 小1 ケチャップ 大4 片栗粉 大5 塩・コショウ 少々 油 適量				
作り方	<ol style="list-style-type: none"> ① 薄切り肉ロースを4cm幅に切り、塩・コショウを振る。 ② 豚肉と片栗粉大さじ5を袋に入れ、振る。 ③ プライパン全体に行き渡るくらいの油を入れ、中火で熱する。そこに豚肉を入れ、カリカリになるまで揚げ焼きする。 ④ 豚肉がきつね色になったら、バットにあげて油をきる。 ⑤ 弱火で熱したフライパンに、豚肉、コンソメ顆粒、ケチャップを入れ絡める。バジルチューブを横に添えて完成。 				