

食肉惣菜創作発表会佐賀県大会参加作品

2	ふりがな氏名	にしむら かのん 西村 華音		年齢	16歳
				職業	学生
学校名	佐賀県立牛津高等学校				
ふりがな作品名	レモンバターガーリックチキン				
作品の特徴 100～150字程度 でまとめて下さい	レモンのさっぱり感、醤油とにんにくの匂りがいい				
使用食肉 部位と量(g) (4人分)	豚肉 部位と量(g)		<副材料> 塩コショウ 片栗粉 醤油・ほか	食肉の金額	683円
	牛肉 部位と量(g)			副材料の金額	600円
	鶏肉 部位と量(g)	もも肉 507g		合計金額	1,283円
	肉使用割合	100%			
副材料 (4人分)	塩こしょう 少々 片栗粉 大2 醤油 大1 レモン汁 大1 砂糖 大1/2 にんにく 1かけら バター 10g ブラックペッパー 少々 プチトマト 8個 レタス 4枚		ブロッコリー 8かけ 油 大3		
作り方	<p>① 鶏肉にフォークであなを開け(刺す)、食べやすい大きさにカットする。</p> <p>② 塩・こしょうをかける。</p> <p>③ 片栗粉をまぶす。</p> <p>④ フライパンに油多めに入れ、揚げる。</p> <p>⑤ ④油をふきとり、醤油、レモン汁、砂糖、にんにく(輪切り)を絡めて完成。お好みでブラックペッパーをかける。</p> <p>⑥ 付け合わせに、レタス、ブロッコリーのボイル、プチトマト、レモンの輪切りを添える。</p>				