

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
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)	牛肉 部位と量(g)	鶏肉 部位と量(g)	食肉の金額
	もも肉 507g			683円
				副材料の金額
				600円
				合計金額
				1,283円
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	<ol style="list-style-type: none"> 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。 ② 塩・こしょうをかける。 ③ 片栗粉をまぶす。 ④ フライパンに油多めに入れ、揚げる。 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。 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。 			