

## 食肉惣菜創作発表会佐賀県大会参加作品

3	ふりがな氏名	こぞの ひより 小園 ひより		年齢	15歳
				職業	学生
学校名	佐賀県立鹿島高等学校(大手門学舎)				
ふりがな作品名	野菜たっぷり、ふわふわナゲット				
作品の特徴 100～150字程度 でまとめて下さい	野菜を細かく切っているので、野菜嫌いの子供でもおいしく食べれて、なおかつ栄養もとることができる。				
使用食肉 部位と量(g) (4人分)	豚肉 部位と量(g)		<副材料> 卵 人参 ピーマン 玉ねぎ 豆腐・ほか	食肉の金額	528円
	牛肉 部位と量(g)			副材料の金額	203円
	鶏肉 部位と量(g)	ひき肉 518g		合計金額	731円
	肉使用割合	56%			
副材料 (4人分)	卵 1個 人参 70g ピーマン 80g 玉ねぎ 85g 豆腐 150g とうもろこし 20g 油 適量 小麦粉 マヨネーズ 水		ケチャップ  <調味料> 片栗粉 鶏ガラスープの素 塩こしょう		
作り方	<p>① にんじん、ピーマン、玉ねぎをみじん切りにする。</p> <p>② 油を170℃程に温めておく。</p> <p>③ ボウルに鶏ひき肉、調味料、切った野菜、卵、豆腐を入れてこねる。</p> <p>④ 別のボウルに小麦粉、水、、マヨネーズを入れて混ぜ合わせる。</p> <p>⑤ ③を好きな大きさにとって、先程作った衣④をまとわせる(スプーンを使うとやりやすい)</p> <p>⑥ 温めておいた油に⑤を入れて両面揚げる。</p> <p>⑦ 両面揚げたら、網で油をきる。</p> <p>⑧ 揚げたナゲットとケチャップ・マヨネーズを盛り付けたら完成。</p>				