

# 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	こその ひより 小園 ひより	年齢	15歳
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) 牛肉 部位と量(g) 鶏肉 部位と量(g) 肉使用割合	<副材料> 卵 人参 ピーマン 玉ねぎ 豆腐・ほか	食肉の金額 副材料の金額 合計金額	528円 203円 731円
副材料 (4人分)	卵 1個 人参 70g ピーマン 80g 玉ねぎ 85g 豆腐 150g どうもろこし 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	<ol style="list-style-type: none"> <li>① にんじん、ピーマン、玉ねぎをみじん切りにする。</li> <li>② 油を170°C程に温めておく。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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)</li> <li>⑥ 温めておいた油に⑤を入れて両面揚げる。</li> <li>⑦ 両面揚がったら、網で油をきる。</li> <li>⑧ 揚がっ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。</li> </ol>			