

食肉惣菜創作発表会佐賀県大会参加作品

4	ふり がな 氏名	はら ふうか 原 楓珂	年齢	18歳
学校名	西九州大学短期大学部			
ふりがな 作品名	ひじきチーズつくね			
作品の特徴 100~150字程度 でまとめて下さい	栄養バランスが良く、冷めてもおいしく食べられる！			
使用食肉 部位と量(g) (4人分)	豚肉 部位と量(g)	<副材料> ひじき 玉ねぎ チーズ・ほか	食肉の金額	480円
	牛肉 部位と量(g)		副材料の金額	383円
	鶏肉 部位と量(g)		合計金額	863円
	肉使用割合		62%	
副材料 (4人分)	ひじき 20g 玉ねぎ 1個(150g) チーズ 50g 卵 2個(120g) パン粉 20g 塩こしょう 小1 砂糖 小2 しょうゆ 大2 みりん 大2 片栗粉 大1	水 大1 油 大2		
作り方	<ol style="list-style-type: none"> ① 玉ねぎをみじん切りにする。 ② 鶏むね肉、ひじき、玉ねぎ、チーズ、卵、パン粉を混ぜる。 ③ 全体が混ざったら塩こしょうで軽く味付けをして、食べやすい大きさに成形する。 ④ フライパンに油を入れ、両面に焼き色がつくまで中火で焼く。 ⑤ さらに中に火が通るように、フライパンに蓋をして弱火で1分間焼く。 ⑥ タレを加えて照りを出すように絡めたら完成。 			