

# 食肉惣菜創作発表会佐賀県大会参加作品

5	ふり がな 氏名	こば さあや <b>古場 桜綾</b>	年齢	16歳
学校名	佐賀女子高等学校			
ふりがな 作品名	ささみの大葉・のり・チーズ はさみ焼き			
作品の特徴 100~150字程度 でまとめて下さい	佐賀の食材である海苔を使いました。みかんと梅の酸味がバランスよく爽やかな風味が楽しめます。			
使用食肉 部位と量(g) (4人分)	豚肉 部位と量(g)	<副材料> 大葉 スライスチーズ のり・ほか	食肉の金額	767円
	牛肉 部位と量(g)		副材料の金額	416円
	鶏肉 部位と量(g)		合計金額	1,183円
	肉使用割合		83%	
副材料 (4人分)	大葉 8枚 スライスチーズ 4枚 のり 2枚 片栗粉 36g 梅干し 砂糖 12g	<A> 酒 60g 砂糖 36g 醤油 72g マヨネーズ 48g 鶏がらスープの素 32g	<B>ソース みかん汁 20g みりん 72g 醤油 24g かつお節 8g	
	① 梅干しを細かく切って砂糖を加え、梅干しのタレを作る。AとBの調味料をそれぞれ混ぜ併せておく。 ② ささみは縦に切り込みを入れ、左右に開きたたく。 ③ ボウルに<A>の調味料を混ぜ、②のささみを入れてもみ込む。それぞれに片栗粉を加え、さらにもみ込む。 ④ ささみを広げ、のり、チーズをはさみ、梅のタレをぬって折りたたむ。それに大葉を巻き、フライパンで両面5分ずつ焼く。 ⑤ ささみに火が通ったらBのソースをフライパンに入れ、肉にタレをからませ照りをつける。			