

食肉惣菜創作発表会佐賀県大会参加作品

6	ふり がな 氏名	なつやま ゆいか 夏山 結香	年齢	17歳
学校名	佐賀清和高等学校			
ふりがな 作品名	ピーマンの肉詰め風油揚げハンバーグ			
作品の特徴 100~150字程度 でまとめて下さい	大きく切ったピーマンの中に入っているため、ピーマンの肉詰めみたいになたり、油揚げで包んだりしてハンバーグがアレンジされている。			
使用食肉 部位と量(g) (4人分)	豚肉 部位と量(g)	<副材料> 油揚げ ピーマン 玉ねぎ・ほか	食肉の金額	300円
	牛肉 部位と量(g)		副材料の金額	450円
鶏肉 部位と量(g)	ひき肉 200g	合計金額	750円	
肉使用割合	50%			
副材料 (4人分)	油揚げ 4枚 ピーマン 2個 玉ねぎ 1/2個 人参 1/3本 大豆パウダー 25g ニンニク 1 しょうが 適量 しょうゆ 大2 塩こしょう 適量 サラダ油 適量			
作り方	① 鶏ミンチと具材と調味料をボウルに入れて混ぜる。(ピーマン乱切り) ② 油揚げに切り込みを入れて肉だねを詰める。 ③ フライパンに油をしいて、両面焼く。			