

食肉惣菜創作発表会佐賀県大会参加作品

8	ふりがな 氏名	おおつぼ ゆみこ 大坪 由美子	年齢	70歳	
学校名					
ふりがな 作品名	佐賀の大きな爆弾ボール				
作品の特徴 100~150字程度 でまとめて下さい	玉ねぎ、レンコン、のり、佐賀牛、県産の食材がつまっています。食べると佐賀の味が爆発します。				
使用食肉 部位と量(g) (4人分)	豚肉 部位と量(g)	合びきひき肉 400g	<副材料> 玉ねぎ アボカド レンコン・ほか	食肉の金額	1212円
	牛肉 部位と量(g)	佐賀牛切り落とし 300g		副材料の金額	500円
	鶏肉 部位と量(g)			合計金額	1,712円
	肉使用割合	80%			
副材料 (4人分)	玉ねぎ 150g	塩こしょう ナツメグ 卵 パン粉 牛乳	適量		
	レンコン 100g アボカド 1個 チーズ 4切 佐賀のり 1枚 大葉 8枚 卵 2個 <付け合わせ> レタス				小麦粉 パン粉 揚げ油
作り方	<p>① ハンバーグの種をつくる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・玉ねぎはみじん切り、サラダ油であめ色になるまでいためさましておく ・レンコンは食感を残すように小さめのさいの目に切り、ボイルしておく ・合びき肉、調味料、玉ねぎ、レンコンを入れ粘りが出るまで混ぜる。 <p>② たねを4等分にし、チーズは大葉、アボカドにはのりを巻き、中心に入れ、大きくボール状にする。</p> <p>③ 外に佐賀牛切り落としを巻く。</p> <p>④ 小麦粉、卵、パン粉を付け、弱火でじっくりと揚げる。</p> <p>⑤ 付け合わせのレタスに、大きなボールを盛り付ける。(切るまで何が入っているかおたのしみ)</p>				