

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
				職業	介護職
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 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		塩こしょう ナツメグ 卵 パン粉 牛乳 適量 小麦粉 パン粉 揚げ油 適量		
作り方	① ハンバーグの種をつくる。 ・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。 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。 ③ 外に佐賀牛切り落としを巻く。 ④ 小麦粉、卵、パン粉を付け、弱火でじっくりと揚げる。 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)				