

# 食肉惣菜創作発表会佐賀県大会参加作品

10	ふり がな 氏名	あきやま まゆみ 秋山 真結巳	年齢	61歳
学校名				
ふりがな 作品名	鶏の蒲焼き丼			
作品の特徴 100~150字程度 でまとめて下さい	幅広い年齢層に愛される肉料理			
使用食肉 部位と量(g) (4人分)	豚肉 部位と量(g)	<副材料> のり 卵 米・ほか	食肉の金額	354円
	牛肉 部位と量(g)		副材料の金額	1000円
	鶏肉 部位と量(g)		合計金額	1,354円
	肉使用割合		50%	
副材料 (4人分)	酒 大1 卵 1個 塩 少々 こしょう 少々 豆腐 1/3丁 焼きのり 2枚 油 少々 しょうが 少々 片栗粉 少々	卵 3個 ごはん 560g	<かざり> 豆苗 かぼちゃ	酒 大4 みりん 大3 醤油 大4 砂糖 大3
作り方	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 海苔を縦に3等分しておく。調味料を合わせタレを作る。</li> <li>② 鶏挽肉に塩、こしょう、酒、豆腐、卵白を入れてませる。</li> <li>③ まな板に海苔を並べ、茶こしで片栗粉を軽くふりかける。その上に肉を広げ、包丁で節目をつけ、片栗粉を振る。</li> <li>④ フライパンに油を入れ熱し、肉の面から両面焼き、タレを絡める。</li> <li>⑤ 器にご飯を盛って、薄焼き卵をを切ってのせ、蒲焼きをのせ、タレをかける。飾りにかぼちゃと豆苗を添える。</li> </ol>			