

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
				職業	主婦
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)	ひき肉 300g		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	<p>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。</p> <p>② 鶏挽肉に塩、こしょう、酒、豆腐、卵白を入れてまぜる。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>⑤ 器にご飯を盛って、薄焼き卵をを切つてのせ、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。</p>				