

食肉惣菜創作発表会佐賀県大会参加作品

4	ふりがな氏名	中島 光大	年齢	16歳
	職業		職業	学生
学校名	佐賀県立牛津高等学校			
ふりがな作品名	きりたんぽ風 肉巻きおにぎり			
作品の特徴 100～150字程度 でまとめて下さい	手軽に食べれる。子供と作れる。			
使用食肉 部位と量(g) (4人分)	豚肉 部位と量(g) ロース薄切り 280g	<副材料>	食肉の金額	240円
	牛肉 部位と量(g)	米・調味料	副材料の金額	175円
	鶏肉 部位と量(g)		合計金額	415円
副材料 (4人分)	米 400g 塩こしょう 少々 しょうゆ 大3 みりん 大3 } A 砂糖 大1 山椒 少々			
作り方	① 米をつぶしてまとめる。 ※つぶを1/3程度残す ② 割り箸に米をくつつける。持ち手側にアルミをまく。 ③ トースターで20分程焼く。(焦げ目がつけばOK) ④ 肉を巻きつける。塩こしょうを振ってトースターで2～3分約 ⑤ Aをフライパンで温める。 ⑥ 「温めたAをぬって、トースターで1～2分焼く」を2～3回行う。 ⑦ 持ち手のアルミを取りはずして、山椒を振りかける。 ⑧ 皿に盛る。 ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬			