

食肉惣菜創作発表会佐賀県大会参加作品

3	ふりがな氏名	井上 彩		年齢	16歳
	職業	学生			
学校名	佐賀県立牛津高等学校				
ふりがな作品名	3つの味が楽しめる ～彩り華やかハンバーグ				
作品の特徴 100～150字程度でまとめて下さい	ステーキホームで沈みがちな気分を明るくするような見た目も華やかなハンバーグを作りました。				
使用食肉 部位と量(g) (4人分)	豚肉 部位と量(g) 牛肉 部位と量(g) 鶏肉 部位と量(g)	牛・豚ひき肉 500g		＜副材料＞	食肉の金額 600円 副材料の金額 1,044円 合計金額 1,644円
副材料 (4人分)	赤パプリカ 140g 黄パプリカ 140g ピーマン 120g ① ミニトマト 4個 ② 粉チーズ 大1 なす 35g コンソメ 小2 しいたけ 3枚 ③ カレー粉 大1 うずらの卵 4個	◎ 大豆水煮 20g 大葉 4枚 みそ 小2 ☆ 玉ねぎ 80g 卵 1個 パン粉 30g 牛乳 50cc 塩こしょう 少々	豆苗 2パック 塩こぶ 10g オリーブオイル 大1 ヤングコーン水煮 4本 紫キャベツ 90g オートミール 大4 パセリ 少々		
作り方	<p>① 牛豚合びきミンチと☆の材料をこね、基本のハンバーグ種を作る。</p> <p>② ミンチを3等分にし、A・B・Cそれぞれの材料(トマト・うずら以外)をみじん切りにし、混ぜ合わせ、3種類の種を作る。</p> <p>③ パプリカ2種約3cmの輪切り、ピーマンは1つの両端を落とし、半分に切る。 ※パプリカ2種×4/ピーマン×8 用意</p> <p>④ パプリカ赤にAの種を入れ、中央にミニトマトを入れる。パプリカ黄にBの種と中央にうずらの卵を入れる。ピーマンにCの種を入れる。</p> <p>⑤ 豆苗をさつと湯通しし、千切りした紫キャベツ・塩こぶ・オリーブオイル・オートミールと混ぜ合わせておく。</p> <p>⑥ フライパンでハンバーグ種3種を焼く。焼き色がついたら、酒を入れて蒸し焼きする。</p> <p>⑦ フードパックに⑤を敷き、ハンバーグ3種のせる。ヤングコーンを縦半分に切り飾る。パセリを全体にちらして完成。</p> <p>⑧</p> <p>⑨</p> <p>⑩</p> <p>⑪</p> <p>⑫</p>				