

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	蒲原 真理子	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	シシリアンジャガロール					
作品の特徴 100~150字程度 でまとめて下さい	佐賀県のご当地グルメ「シシリアンライス」のライスをじゃがいもに変えて、ロールケーキのように巻いてみました。佐賀県産の佐賀牛・アウパラガスを使っています。					
使用食肉 部位と量(g) (4人分)	豚肉 部位と量(g) 合びき 60g		食肉の金額	420円		
	牛肉 部位と量(g) ばらスライス 105g ・ 合びき		副材料の金額	354円		
	鶏肉 部位と量(g)		合計金額	774円		
副材料 (4人分)	<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; border-right: 1px dotted black; vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> じゃがいも 350g 塩・こしょう 醤油 小さじ2 みりん 小さじ2 ★ 砂糖 小さじ2 バター 4g サニーレタス </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> 卵 1と1/2個 トマト 1/2個 アスパラガス 2本 マヨネーズ おろしにんにく 小さじ1 △ 酒 大さじ1 薄口醤油 大さじ1 </td> </tr> </table>				<ul style="list-style-type: none"> じゃがいも 350g 塩・こしょう 醤油 小さじ2 みりん 小さじ2 ★ 砂糖 小さじ2 バター 4g サニーレタス 	<ul style="list-style-type: none"> 卵 1と1/2個 トマト 1/2個 アスパラガス 2本 マヨネーズ おろしにんにく 小さじ1 △ 酒 大さじ1 薄口醤油 大さじ1
<ul style="list-style-type: none"> じゃがいも 350g 塩・こしょう 醤油 小さじ2 みりん 小さじ2 ★ 砂糖 小さじ2 バター 4g サニーレタス 	<ul style="list-style-type: none"> 卵 1と1/2個 トマト 1/2個 アスパラガス 2本 マヨネーズ おろしにんにく 小さじ1 △ 酒 大さじ1 薄口醤油 大さじ1 					
作り方	<ol style="list-style-type: none"> ① トマトを湯引きし皮をむき、種を取る。アスパラを茹で、水にさらす。卵を茹で、殻をむく。 ② じゃが芋の皮をむき、2cmほどに切り、水にさらす。トマトを8mm角に切る。水気を切る。 ③ フライパンにバターを溶かし、牛豚ミンチを炒め、★を加えて水分を飛ばす。 ④ じゃが芋を水から茹で、水を捨てもう一度火にかけて水を飛ばす。 ⑤ 茹で卵を粗みじんにする。アスパラを8mmほどに切る。 ⑥ ③と④(塩・こしょうをする)をしっかりとこねて、1/2に分ける。 ⑦ ラップに⑥を長方形に広げ、ゆで卵・アスパラ・パプリカ・マヨネーズをちらし、ロールケーキのように巻く。 ⑧ ⑦に牛肉ばらスライスを巻く。 ⑨ フライパンに油を敷き、しっかりと焼く。△を上からかけて、蓋を閉めて、蒸し焼きにする。 ⑩ 皿にサニーレタスを敷き、切った(1本を4等分)⑨を盛り付ける。 ⑪ ⑫ ⑬ 					