

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 | 中島 萌乃 | 年齢 | 15歳 | |
| | 職業 | 学生 | | | |
| 学校名 | 佐賀女子高等学校 | | | | |
| ふりがな 作品名 | 親子タンドリービーフ | | | | |
| 作品の特徴 100~150字程度 でまとめて下さい | タンドリーチキンをビーフにして、牛肉とチーズで親子丼ならぬ親子タンドリービーフにしました。 | | | | |
| 使用食肉 部位と量(g) (4人分) | 豚肉 部位と量(g) | | <副材料> アスパラガス・他 | 食肉の金額 | 1500円 |
| | 牛肉 部位と量(g) | もも肉 450g | | 副材料の金額 | 490円 |
| | 鶏肉 部位と量(g) | | | 合計金額 | 1,990円 |
| 副材料 (4人分) | アスパラガス 8本 スライスチーズ 4枚 ヨーグルト 大12 カレー粉 小2 ケチャップ 大4 にんにく 1片 しょうが 1片 | | | | |
| 作り方 | ① カレー粉、ケチャップ、ヨーグルト、すりおろしにんにく、すりおろししょうがを混ぜる。 ② ①に牛肉を入れ、20分以上漬ける。 ③ アスパラガスを5cm幅に切り、硬い根元は皮をそぎ、火が通るまでいためる。 ④ ②をフライパンで焼き、焼き目がついたらチーズをかける。 ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ | | | | |