

食肉惣菜創作発表会佐賀県大会参加作品

6	ふりがな 氏名	中島 玲奈		年齢	19歳
				職業	学生
学校名	西九州大学短期大学部				
ふりがな 作品名	中華風 肥前さくらポークのそうめんチャプチェ				
作品の特徴 100~150字程度 でまとめて下さい	佐賀県の銘柄豚や特産物を取り入れて、中華風に仕上げました。				
使用食肉 部位と量(g) (4人分)	豚肉 部位と量(g)	肩ロース 100g	<副材料> そうめん・玉ねぎ・パプリカ(赤・黄)・他	食肉の金額	250円
	牛肉 部位と量(g)			副材料の金額	277円
	鶏肉 部位と量(g)			合計金額	527円
副材料 (4人分)	そうめん 150g(3束) 玉ねぎ 70g パプリカ(赤) 20g " (黄) 20g 水菜 40g にんにく 3g 生姜 10g 塩こしょう 適量 片栗粉 50g ごま油 大2		(A)鶏がらスープの素 小2 オイスターソース 小1 しょうゆ 小1 砂糖 小1/2 いりごま 10g		
作り方	① 豚肩ロースを細切りにし、ボールに入れ、塩こしょうで下味をつける。 ② たっぷりのお湯を沸かす。 ③ (A)全て混ぜ、合わせ調味料を作っておく。 ④ 玉ねぎと、2等分にしワタと種を取ったパプリカ(赤・黄)は、細めのくし切にする。 ⑤ 水菜は根本を切り落とし、5cm幅に切る。 ⑥ にんにくと生姜は、みじん切りにする。 ⑦ フライパンを熱し、ごま油と⑥を入れた後に①に片栗粉をまぶして入れ、焼き色をつける。 ⑧ ②が沸騰したらそうめんを入れ、中火で1分半茹で、ざるに上げ、水を流しながらもみ洗いをして水気を切っておく。 ⑨ ⑦に火が通ったら玉ねぎ、パプリカ、水菜の順に入れ加熱し、更に⑧と③、いりごまを加え炒め、皿に盛り付け完成。 ⑩ ⑪ ⑫ ⑬				