

# 食肉惣菜創作発表会佐賀県大会参加作品

7	ふりがな 氏名	林 七海		年齢	21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	高たんぱく質お好み焼き風チキン				
作品の特徴 100~150字程度 でまとめて下さい	小麦粉のもちもち加減を片栗粉で代用した高たんぱく質お好み焼きです。				
使用食肉 部位と量(g) (4人分)	豚肉 部位と量(g)		<副材料> お好み焼きソース・片栗粉・他	食肉の金額	722円
	牛肉 部位と量(g)			副材料の金額	60円
	鶏肉 部位と量(g)	もも肉 600g		合計金額	782円
副材料 (4人分)	片栗粉 40g お好み焼きソース 40g 調理酒 大2 みりん 大2 刻み海苔 0.4g  <上にトッピングとしてかける用のソース> マヨネーズ、お好み焼きソース4g				
作り方	① 鶏もも肉に調理酒大さじ2杯とみりん大さじ2杯を入れてもみ込む。 ② その混ぜてもみ込んだ鶏肉に下味用のお好み焼きソース40gと片栗粉40gを入れて、混ぜ合わせておく。 ③ フライパンに油を引いて、表面をこんがり焼き、その後に酒蒸しを13分くらいする。 ④ 出来上がった鶏肉の上に、お好み焼きソースとマヨネーズ、刻み海苔をかける。 ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬				