

# 食肉惣菜創作発表会佐賀県大会参加作品

8	ふりがな 氏名	大串 千菜美		年齢	34歳
				職業	学生
学校名	西九州大学 佐賀調理製菓専門学校				
ふりがな 作品名	ぎゅう さが	牛〜っと佐賀ロール			
作品の特徴 100~150字程度 でまとめて下さい	佐賀の特産品(蓮根・のり・佐賀牛)を使った簡単おかず				
使用食肉 部位と量(g) (4人分)	豚肉 部位と量(g)		<副材料> 蓮根・のり・他	食肉の金額	1,000円
	牛肉 部位と量(g)	バラ 300g(佐賀牛)		副材料の金額	300円
	鶏肉 部位と量(g)			合計金額	1,300円
副材料 (4人分)	蓮根 600g のり 適量  塩・こしょう 少々 酢 油 みりん 酒				
作り方	① 蓮根をお好みの厚さ(1cm)で半月切りにしていく。 ② 蓮根を酢水にさらす。皿に1枚1枚並べて2~3分(600W)、蓮根がやわらかくなるまで様子を見ながらレンジにかける。 ③ 少し冷ましたら牛肉を巻いていく。(蓮根に少し塩こしょうしておく) ④ 巻き終わりの面を下側にしてフライパンに乗せ、火が通るまで焼く。 ⑤ 飾りの海苔を帯状に切り、くるりとまく。 ⑥ (ポイント) ⑦ 肉できっちりと具材をまく。時短のため蓮根をレンチンしておく。 ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬				