

食肉惣菜創作発表会佐賀県大会参加作品

10	ふりがな 氏名	大坪 由美子		年齢	68歳
				職業	介護職(パート)
学校名					
ふりがな 作品名	ささ身の4色ロール揚げ				
作品の特徴 100~150字程度 でまとめて下さい	カロリーひかえめ、淡白な味に、色々な食材で変化ある味を楽しむ。				
使用食肉 部位と量(g) (4人分)	豚肉 部位と量(g)		<副材料> スライスチーズ・他	食肉の金額	400円
	牛肉 部位と量(g)			副材料の金額	1000円
	鶏肉 部位と量(g)	ささ身 400g		合計金額	1,400円
副材料 (4人分)	大葉 8枚 スライスチーズ 8枚 のり 8枚 つぶした梅干し 8個 卵 2個 パン粉・薄力粉・あげ油 適宜 (付け合わせ) レタス トマト		塩・コショウ 適宜		
作り方	<ol style="list-style-type: none"> ① ささ身を観音開きにし、かるく塩・コショウする。 ② 大葉・スライスチーズ・のり・梅をのせ、巻き、ようじで止める。 ③ 薄力粉・卵・パン粉をつけ、揚げる。 ④ 中身を見せるように切り、盛り付ける。 ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ 				