

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	なかしま ほの	年齢	16歳
		中島 萌乃	職業	学生
学校名	佐賀女子高等学校			
ふりがな 作品名	鶏胸肉の夏野菜ゼリーがけ			
作品の特徴 100~150字程度 でまとめて下さい	低カロリーで栄養がとりやすく、安値で作れる。			
使用食肉 部位と量(g) (4人分)	豚肉 部位と量(g)	<副材料> なす きゅうり ミニトマト・ほか 125g	食肉の金額	300円
	牛肉 部位と量(g)		副材料の金額	100円
	鶏肉 部位と量(g) 胸肉 350g		合計金額	400円
肉使用割合	28%			
副材料 (4人分)	コーン 2/2袋 めんつゆ 100ml ゼラチン 5g レモン汁 小2 水 100ml			
作り方	① 胸肉をそぎ切りにしでんぶんまぶし湯煎する。水でしめる。 ② なす・きゅうりををサイの目切りにしてなつは湯通しする。トマトは4つに切る。 ③ 水とめんつゆをまぜて熱してレモン汁、ゼラチンを入れる。その後野菜を入れる。 ④ ③をひやし、固まつたらまぜてもりつけする。 ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬			