

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 ほん		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れやすく、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				
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	<p>① 胸肉をそぎ切りにしでんぷんまぶし湯煎する。水でしめる。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>④ ③をひやし、固まったらまぜてもりつけする。</p> <p>⑤</p> <p>⑥</p> <p>⑦</p> <p>⑧</p> <p>⑨</p> <p>⑩</p> <p>⑪</p> <p>⑫</p> <p>⑬</p>				