

食肉惣菜創作発表会佐賀県大会参加作品

9	ふりがな 氏名	くろき たかこ 黒木 貴子	年齢	57歳	
			職業	農業	
学校名					
ふりがな 作品名	佐賀のめぐみをギュッと詰め込んだ酢味蓮(すみれ)揚げ				
作品の特徴 100~150字程度 でまとめて下さい	佐賀の特産品の海苔とれんこん・たまねぎを佐賀豚肉で挟んでぎゅっと閉じ込めてさっぱりした揚げ物を作りました。				
使用食肉 部位と量(g) (4人分)	豚肉 部位と量(g)	小間肉 500g	<副材料> れんこん・他	食肉の金額	750円
	牛肉 部位と量(g)			副材料の金額	1200円
	鶏肉 部位と量(g)				
	肉使用割合	20%		合計金額	1,950円
副材料 (4人分)	れんこん 300g らっきょう酢 300cc 赤とうがらし 1本 佐賀焼き海苔 2枚 つけ合わせ野菜 こめ油 卵 2個 細目パン粉	ウスターソース 少々 ケチャップ 少々 塩 少々 マヨネーズ 大さじ2 小麦粉			
作り方	<ol style="list-style-type: none"> ① れんこんをスライスしてらっきょう酢ととうがらしをいれて漬けておく。 ② ①で作った酢漬けれんこんをマヨネーズで和えてサラダを作る。 ③ 豚こま切れ肉を広げて小麦粉を振り、焼き海苔、れんこんサラダ、焼き海苔を重ねて最後に豚こま切れ肉をのせる。 ④ ③に小麦粉、卵、パン粉をつける。 ⑤ 米あぶらをフライパンに多めに入れ、まずは付け合わせの季節の野菜を素揚げにする。 ⑥ 引き続き、③を揚げ焼きにする。 ⑦ 付け合わせのケチャップとソースを混ぜ、小さな容器に入れる。 ⑧ 季節のお野菜をさらに盛り付け⑥と一緒に盛り付ける。 ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ 				