

食肉惣菜創作発表会佐賀県大会参加作品

11	ふりがな氏名	まつお たかこ 松尾 孝子		年齢	73歳
				職業	看護師
学校名					
ふりがな作品名	食べ応えのあるチキン南蛮のたっぷり野菜あんかけ				
作品の特徴 100～150字程度 でまとめて下さい	むね肉のタンパク質と野菜不足を補う、心も身体も嬉しいボリュームたっぷりチキン南蛮				
使用食肉 部位と量(g) (4人分)	豚肉 部位と量(g)		<副材料> パプリカ ピーマン 玉ねぎ ナス・ほか	食肉の金額	980円
	牛肉 部位と量(g)			副材料の金額	731円
	鶏肉 部位と量(g)	むね肉 850g		合計金額	1,711円
	肉使用割合	50%			
副材料 (4人分)	パプリカ 130g(1個) ピーマン 130g(3個) 玉ねぎ 240g(1.5個) ナス 350g(3個)		黒酢 酢 かんたん酢 油 塩こうじ味噌 片栗粉		
作り方	① 玉ねぎ、ピーマン、パプリカをせん切りにし、油通しをし、酢・黒酢・かんたん酢につけておく。 ② ナスを乱切りにし、塩水に5分つけ、水切りをして、油で揚げる。 ③ むね肉を大きく切り、塩こうじ味噌に10分つけもみ込む。 ④ むね肉に片栗粉をつけ、180℃の油で色がつくまでカリカリに焼く。 ⑤ ①と②を混ぜ合わせる。 ⑥ 焼いたむね肉を、酢・黒酢・かんたん酢につけ盛り付け、⑤をその上に盛り付ける。				