

新宿区では食育の推進を目的にメニューコンクールを実施しています。  
令和元年度のテーマは「元気なからだを作る! たんぱく質がとれるメニュー」でした。

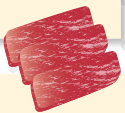
# よくばり肉包み下 たんぱく質いただきます



## 材 料 【材料：4人分】

- ・牛肉（すき焼き用）…200g
- ・焼き肉のたれ  
…肉が浸る程度
- ・枝豆（さや付き）…1袋
- ・トマト…中2個
- ・ズッキーニ…1本
- ・オリーブオイル…適量
- ・塩・こしょう…適量
- ・レトルトご飯…1パック（200g）
- ・卵…1個
- ・バター…10g
- ・オリーブオイル…適量
- ・牛ひき肉…100g
- ・カレー粉…大さじ1
- ・塩・こしょう…適量
- ・トマト缶（カット）…大さじ5
- ・ピザ用チーズ…適量

## 作り方



- 1 牛肉を焼き肉のたれに漬け、下味をつける。
- 2 枝豆は4分ほど茹で、さやから豆を出す。トマトは粗みじん切りにする。
- 3 ズッキーニは横半分に切ったあと縦長に8mm幅に切る。フライパンにオリーブオイルをひき、歯ごたえが残る程度に両面を焼き、塩・こしょうをする。
- 4 レトルトご飯を温める。ボウルに卵を割りほぐし、粗熱をとったレトルトご飯を加えて混ぜ合わせる。
- 5 フライパンにバターを溶かし、④を入れてぱらっとするまで炒める。ボウルに移し、②の枝豆を加えてよく混ぜる。
- 6 フライパンにオリーブオイルをひき、牛ひき肉を炒め、火が通ってきたらカレー粉、塩・こしょうで味を調える。トマト缶を加えて更に炒める。
- 7 深めの耐熱皿にアルミホイルをひき、側面に添わせるように①を並べる。
- 8 ⑦に、③、⑤、⑥、②のトマト、ピザ用チーズの順に重ね、牛肉で覆うように蓋をする。
- 9 アルミホイルで全体を包み、オーブントースターで15～20分焼く。



新宿区健康部健康づくり課 TEL.03 (5273) 3047  
FAX.03 (5273) 3930  
メニューコンクール協力：東京調理製菓専門学校