


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。

# 鶏肉と高野豆腐のサンドウィッチマン

## 材 料 【材料：4人分】

- ・高野豆腐…8個
  - ・玉ねぎ…1個
  - ・鶏もも肉…200g
  - ・塩・こしょう…適量
  - ・油…適量
  - ・青じそ…8枚
  - ・トマト…中1個
- A
- ・ポン酢…50cc
  - ・みりん…50cc
  - ・すりおろしにんにく（チューブ）…8cm
  - ・マヨネーズ…大さじ1
  - ・砂糖…大さじ1
  - ・水…100cc
- 

## 作り方

- ①高野豆腐は1分程度水に浸して戻し、水気を絞る。具材が挟めるよう高野豆腐のとしている部分が1cm程度L字型に残るように切り込みをいれる。
- ②玉ねぎは半分に切ってから、高野豆腐に挟める程度に8等分に切る。
- ③鶏もも肉は8等分に切ってから、塩・こしょうをし、600Wの電子レンジで6分加熱する。
- ④ボウルにAの材料を入れ、よく混ぜる。
- ⑤①の切り込みの中に②、③を入れる。
- ⑥フライパンに油をひき、⑤を焼き色がつくまで両面焼く。④を加え、蓋をして弱火で5～6分、調味液が高野豆腐に染み込むまで加熱する。
- ⑦焼きあがったら青じそを1枚ずつ挟む。皿に盛り付け、食べやすい大きさに切ったトマトを添える。