

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3年度のテーマは
「みんなで食べたらおいしいね!家族でうちで楽しむ野菜メニュー」でした。

みんな下ワイワイ手巻き野菜



材 料 【材料：4人分】

- ・大根…10cm程度
- ・人参…1本
- ・きゅうり…1本
- ・ミニトマト…適量
- ・大葉…16枚
- ・ハム…8枚
- ・モッツアレラチーズ…お好みの量
- ・焼き海苔…お好みの量

☆ツナソース

- ・ツナ缶…1個
- A [・マヨネーズ…大さじ2
- ・塩・こしょう…適量

☆梅ソース

- ・梅干し…大3、4個
- B [・マヨネーズ…大さじ2
- ・かつお節…2g

☆豚ひきみそソース

- ・にんにく…少々
- C [・豚ひき肉…100g
- ・みそ…大さじ2
- ・酒…大さじ1
- ・砂糖…大さじ1



作り方

- ①大根は皮をむき、スライサー等で千切りにする。人参、きゅうりも大根と同様に千切りにする。
- ②ハムは千切りにする。モッツアレラチーズはひと口サイズに切る。焼き海苔は適当な大きさに切る。
- ③ツナソースをつくる。
ツナ缶は油（水）を切り、Aと混ぜ合わせる。
- ④梅ソースをつくる。
梅干しの種を除いて包丁でペースト状になるまでたたき、Bと混ぜ合わせる。
- ⑤豚ひきみそソースをつくる。
にんにくはすりおろし、Cと混ぜ合わせ、火が通るまで電子レンジで加熱する（目安は500Wで5、6分）。
- ⑥①、②を大皿に盛る。③～⑤のソースはそれぞれ器に盛る。
食卓で焼き海苔にソースとその他の食材をのせ、手巻きにする。

★ポイント

焼き海苔は、型抜きで部分的に開けると、見た目でも楽しめる。抜いた型は、ミニトマトなどの具材にのせると良い。