

新宿区では食育の推進を目的として中学生を対象にメニューコンクールを実施しています。令和7年度のテーマは「エネルギー代謝をサポート! ビタミン B₁・B₂ がとれるメニュー」でした。

豚^{トン}ペーパー焼き

材 料 【材料：4 人分】

- 豚ロース肉（しゃぶしゃぶ用）…12枚
- 豆苗…1袋
- ライスペーパー…4枚
- スライスチーズ…4枚
- 卵…4個
- 塩・こしょう…少々
- ベビーリーフ…適量
- ミニトマト…適量
- ケチャップ…適宜
- ソース…適宜



作り方

- ①豚ロース肉を茹でる。
- ②豆苗を半分の長さに切る。
- ③ライスペーパーの周りにスライスチーズをちぎってのせる。
- ④ライスペーパーの真ん中に②の豆苗、割った卵をのせる。
- ⑤④の上に①をのせ、塩・こしょうを振る。
- ⑥フライパンの上に⑤をのせて中火にして、ふたをする。
- ⑦チーズが溶けてきたら半分に折りたたみ、両面を焼く。
- ⑧卵に火が通ったらお皿に移し、ベビーリーフと半分に切ったミニトマトを盛り付ける。
- ⑨③～⑧を人数分作る。
- ⑩お好みでケチャップ、ソースを添える。