

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 B<sub>1</sub>・B<sub>2</sub> がとれるメニュー」でした。

# トン 豚ペーパー焼き

## 材 料

【材料：4人分】

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

