

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。

彩り肉巻きはんぺん



材 料 【材料：4人分】

- ・むき枝豆（冷凍）…30g
 - ・カニ風味かまぼこ…6本
 - ・はんぺん…2袋
 - ・クリームチーズ…50g
 - ・豚バラ肉…8枚
 - ・塩・こしょう…少々
 - ・油…少々
- A
- ・砂糖…大さじ2
 - ・しょうゆ…大さじ2
 - ・みりん…大さじ2
 - ・小ねぎ…適量



作り方

- ①解凍した枝豆とカニ風味かまぼこは小さく切る。
- ②ビニール袋に①、はんぺんを入れて揉む。
- ③クリームチーズをサイコロ状にカットし、②と混ぜる。
- ④③を棒状に成形し、塩・こしょうを振った豚バラ肉で巻く。
- ⑤熱したフライパンに油をひき、④を入れて焼く。
- ⑥⑤の火が通ったらAを入れて、煮絡める。
- ⑦器に盛り、小口切りにした小ねぎをかける。