

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。

和食びっくりサンド

材 料 【材料：4人分】

- ・木綿豆腐…1/2丁
- ・豚もも薄切り肉…4枚
- ・卵…2個
- ・牛乳…大さじ2
- ・塩・こしょう…少々
- ・ほうれんそう…1束
- ・油…適量
- ・納豆（たれ・からし含む）…2パック
- ・食パン（好みのもの）…4枚
- ・バター…適宜
- ・マヨネーズ…適宜



作り方

- ① 木綿豆腐は水切りしておく。
- ② フライパンに油をひいて豚肉を入れ、両面がこんがりするまで焼けたら皿に取り出す。
- ③ ボウルに卵、牛乳、塩・こしょうを加えてかき混ぜる。
- ④ フライパンに少量の油をひき、細かく切ったほうれんそうを入れて炒める。
- ⑤ ④に、手で粗く崩した①、③を入れる。
- ⑥ ⑤の豆腐が温まり、卵が半熟になるまで優しくかき混ぜながら火を通していく。
- ⑦ 火をとめる直前に納豆、たれ・からしを加えて軽く混ぜ、火を止める。
- ⑧ 食パンにバター、マヨネーズを塗り、②の豚肉と⑦をのせてパンで挟む。