

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。

# 和食びっくりサンド

## 材料 【材料：4人分】

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



## 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。
- ⑤④に、手で粗く崩した①、③を入れる。
- ⑥⑤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。