

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。

ごまパワーバーガー



材料 【材料：4人分】

★バンズ

- ・ いりごま (黒)
…20g (大さじ3強)
- ・ ホットケーキミックス
…200g
- ・ 牛乳…200ml

★具材

- ・ 玉ねぎ (小) …1個
- ・ 豚肉…150g
- ・ ごま油…少々

- A
- ・ 酒…小さじ1
 - ・ 塩…2g (小さじ1/3)
 - ・ 砂糖…小さじ1
 - ・ うま味調味料…少々
(顆粒和風だしでも可)
 - ・ こしょう…少々
 - ・ 卵…4個
 - ・ 油…適宜
 - ・ レタス…適量



作り方

- ① 黒ごまをすりつぶす。
- ② ボウルにホットケーキミックス、①、牛乳を入れ、ダマがなくなるまで混ぜる。
- ③ ②を4等分にしてそれぞれ耐熱容器に入れ、ふんわりラップをかける。1つの器につき電子レンジ500Wで1分40秒程度加熱する。器から出して冷まし、横半分に切る。
- ④ フライパンにごま油、薄切りにした玉ねぎ、豚肉を入れて炒める。火が通ったらAを入れて味を調える。
- ⑤ フライパンに油をひいて卵を割り入れ、目玉焼きを4つ作る。
- ⑥ ③のバンズにレタス、④、⑤を挟んだら出来上がり。