

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。

# ごまパワー バーガー

## 材料 【材料：4人分】

### ★パンズ

- ・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。
- ③②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。
- ⑥③のパンズにレタス、④、⑤を挟んだら出来上がり。