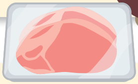
新宿区では食育の推進を目的として中学生を対象にメニューコンクールを実施しています。令和７年度のテーマは
「エネルギー代謝をサポート！ビタミン B₁・B₂ がとれるメニュー」でした。

ビタミンたっぷり！
ザクっと玄米おこげとふわっトロ～あん

材　料

【材料：４人分】

- にんにく…1片
- 長ねぎ…少々
- 人参…1/2本
- 小松菜…2株
- しめじ…1/2パック
- 豚ヒレ肉…200g
- 玄米ごはん…350g
- ごま油（揚げ油）…大さじ5
- ごま油（炒め油）…少々
- 水…150ml
- 鶏がらスープの素…小さじ1
- A
  - 牛乳…150ml
  - しょうゆ…大さじ1
  - オイスターソース…大さじ1
  - 塩・こしょう…少々
- B
  - 片栗粉…大さじ1/2
  - 水…大さじ1
- 卵…1個



作り方

1. にんにくと長ねぎはみじん切り、人参は半月切り、小松菜は3cmの長さに切り、しめじは小房に分ける。豚ヒレ肉は一口サイズに切る。
2. 玄米ごはんは、1cmの厚さ・円型に成形する。
3. フライパンにごま油（揚げ油）をひき、②を両面揚げ焼きにする。
4. フライパンにごま油（炒め油）をひき、①のにんにくと長ねぎを入れて炒め、香りが出たら①の豚ヒレ肉、人参、小松菜、しめじを入れてさらに炒める。
5. ④に水、鶏がらスープの素を加え、火が通るまで煮る。
6. Aを加えて、ひと煮立ちさせる。
7. ⑥にBの水溶き片栗粉でとろみをつけ、溶き卵を入れて混ぜる。
8. お皿に③を並べて、熱々の⑦をかける。

新宿区 SHINJUKU CITY
新宿区健康部健康づくり課　TEL 03（5273）3494
FAX 03（5273）3930
メニューコンクール協力：東京調理製菓専門学校