

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。

POWER UP!! 肉巻キンパ



材料 【材料：4人分】

- | | | |
|---|------------------------|--------------------------|
| A | ・卵…4個 | ・豚バラ肉
(しゃぶしゃぶ用) …100g |
| | ・マヨネーズ…10g (大さじ1弱) | ・ほうれんそう…50g |
| | ・水…大さじ2 | ・カニ風味かまぼこ…8本 |
| | ・油…少々 | ・焼海苔…4枚 |
| B | ・ごはん…250g | |
| | ・むき枝豆 (冷凍) …100g | |
| | ・いりごま (白) …20g (大さじ3強) | |
| | ・揚げ玉…20g | |
| | ・めんつゆ (4倍濃縮) …大さじ4 | |
| | ・乾燥ひじき…4g (大さじ1強) | |



作り方

- ① ひじきは戻し、枝豆は茹でる。ほうれんそうは茹でて冷水にとり、2cm幅に切る。
- ② ボウルにAを混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに油をひき、②の1/4量を入れて薄焼き卵を作り、お皿に移して冷ます。同様にして全部で4枚作る。
- ④ ボウルにBを入れて、さっくり混ぜる。
- ⑤ まな板の上に海苔1枚、③1枚、①のほうれんそう (1/4量)、ほぐしたカニ風味かまぼこ2本、④ (1/4量) の順にのせ、きつめに巻く。同様にして全部で4本作る。
- ⑥ ⑤に、隙間のないよう全体に豚肉を巻きつける。
- ⑦ フライパンに⑥を入れて中火で3分程度ふたをしながら焼く。焦げ目がついたら転がし、全体的に焼き目をつける。
- ⑧ 粗熱がとれたら4等分に切り、お皿に盛り付けたら完成。