

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。

# ビタミンB多くりミックスバーグ!!

## 材料 【材料：4人分】

- |             |                |           |
|-------------|----------------|-----------|
| A           | ・豚ひき肉…200g     | ・ケチャップ    |
|             | ・冷凍野菜みじん切りミックス | …大さじ4     |
|             | (玉ねぎ、人参、ピーマン)  | ・とろけるスライス |
|             | …80g           | チーズ…2枚    |
|             | ・にんにくチューブ…3g   |           |
|             | ・塩…小さじ1/2      |           |
|             | ・こしょう…少々       |           |
|             | ・大豆水煮…200g     |           |
| ・玄米ごはん…320g |                |           |



## 作り方

- ①耐熱容器にAを入れてラップをし、電子レンジ500Wで4分程度加熱する。軽く混ぜ、ひき肉に火が通るまでさらに4分程度加熱する。
- ②大豆水煮をつぶす。
- ③玄米ごはん、①、②をよく混ぜて8等分し、丸める。
- ④アルミホイルに③を2個ずつ並べ、ケチャップ、とろけるチーズ1/2枚をのせる。軽くホイルを閉じ、チーズが溶けるまでトースター230℃で8~10分焼く。