

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<sup>び</sup>っくり!! ミックスバーグ!!



## 材 料 【材料：4人分】

- A
- ・豚ひき肉…200g
  - ・冷凍野菜みじん切りミックス（玉ねぎ、人参、ピーマン）…80g
  - ・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
  - ・ケチャップ…大さじ4
  - ・とろけるスライスチーズ…2枚



## 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。