

# 牛肉の野菜ロール

準備時間

分

調理時間

15分

分量

1  
人分



栄養成分表 (1人前あたりの含有量)



348

カロリー

13.7 たんぱく質  
グラム

25.8 脂肪  
グラム

14.8 炭水化物  
グラム

0.6 塩分  
グラム

材料

牛肉肩ロース薄切り	70g
なす	20g
えのき茸	20g
パプリカ	30g
ズッキーニ	30g
たれ	
酒	5g
減塩醤油	6g
みりん	3g
砂糖	2g

作り方

- 1.牛肉に拍子木切りにした、なす、パプリカ、ズッキーニ、石づきを落とし、食べやすい長さに切ったえのき茸をそろえて置き、端から巻いていく。
- 2.たれの調味料を混ぜ合わせておく。
- 3.フッ素加工のフライパンを温め、1を巻き終わりの所を下にして置き、蓋をして焼く。途中で何度かひっくり返して中の野菜に火が通るまで焼く。
- 4.火が通ったら、たれを入れ、全体にからめ、汁けがなくなるまで煮詰める。
- 5.皿に付け合せの野菜と一緒に盛り付ける。

レタス	2枚
ミニトマト	2個
カリフラワー	小房2個

(今回の写真は レタス、キャベツ)

