

彩り野菜の肉巻き ～ゴロゴロトマトソースがけ～

塩尻市

宮澤 美咲



材 料

- ・豚ロース薄切り…6枚 ・人参…1/3本 ・豆苗…1/2
- ・長ネギ…1/3本 ・ホールトマト…200g ・ひよこ豆…100g
- ・ブロッコリー…50g ・枝豆…50g ・塩…少々 ・胡椒…少々
- ・コンソメ…1/2個

作り方

- ①野菜を細長く切る。
- ②塩コショウをまぶしたお肉で巻く。
- ③巻いたお肉を火が通るまで焼き、お皿に取る。
- ④お鍋に少量の水、コンソメ、ブロッコリーをいれ茹でる。
- ⑤ホールトマト、豆類を入れて茹でる。
- ⑥塩コショウで味を整えて、水分がある程度無くなるまで煮詰める。
- ⑦取り分けたお肉にトマトソースをかけて完成。

工夫 した点

- ・野菜のシャキシャキ感を感じることをメインに細長くした点。
- ・ブロッコリーを大きめに切ることでゴロッとした食感も楽しめるようにした点。