



入賞

【アマチュア部門】

新潟野菜を食べた!! トキもなっとくロール♡

南魚沼市 岡本&小島 代表 小島加奈子

●作り方

【肉巻き】 ※下線のところはきゅうり、ナスに入れ替えて肉巻きをつくる。

- ①ロールの上にレタスを敷きエノキ、マイタケ、トマトをのせ巻く。
- ②蒸し器に入れ、約10分間蒸す。

【バジルソース】

- ①トマトをみじん切りにする。②バジル、すりおろしたにんにく、塩、コショウ、酢を混ぜ合わせる。③①②を混ぜ合わせる。

【うめあんかけソース】

- ①梅干し、しそをみじん切りにする。②フライパンに水とかつおぶしを入れて、一煮立ちさせる。①を入れる。③②に片栗粉でとろみをつける。

【きのこあんかけソース】

- ①フライパンに水とだしを入れ、一煮立ちさせる。②エノキをさいて、①に入れて煮る。③②にしょうゆを入れる。片栗粉を入れてとろみをつける。

●材料 / 1人分

【トマトの肉巻き】

薄切りロール	30g
エノキ	10g
マイタケ	6g
レタス	10g
トマト	8g

【バジルソース】

トマト	30g
バジル	0.05g
にんにく	0.5g
塩、コショウ	0.05g
酢	5g

【きゅうりの肉巻き】

薄切りロール	30g
エノキ	10g
マイタケ	6g
レタス	10g
きゅうり	15g

【うめあんかけソース】

梅干し(種なし)	6g
しそ	0.5g
かつおぶし	1g
片栗粉	2g
水	100cc

【ナスの肉巻き】

薄切りロール	30g
エノキ	10g
マイタケ	6g
レタス	10g
ナス	10g

【きのこあんかけソース】

えのき	10g
顆粒だし	0.5g
片栗粉	2g
水	100cc
しょうゆ	3g

栄養価 (1人分)

エネルギー	287kcal	炭水化物	11.7g
たんぱく質	21.1g	食塩相当量	1.8g
脂質	17.5g		