



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ロース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]

|        |     | [バジルソース] |       |
|--------|-----|----------|-------|
| 薄切りロース | 30g | トマト      | 30g   |
| エノキ    | 10g | バジル      | 0.05g |
| マイタケ   | 6g  | にんにく     | 0.5g  |
| レタス    | 10g | 塩、コショウ   | 0.05g |
| トマト    | 8g  | 酢        | 5g    |

#### [きゅうりの肉巻き]

|          | [うめあんかけソース] |
|----------|-------------|
| 薄切りロース   | 30g         |
| エノキ      | 10g         |
| マイタケ     | 6g          |
| レタス      | 10g         |
| きゅうり     | 15g         |
| 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]

|        | [きのこあんかけソース] |
|--------|--------------|
| 薄切りロース | 30g          |
| エノキ    | 10g          |
| マイタケ   | 6g           |
| レタス    | 10g          |
| ナス     | 10g          |
| 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   |       |       |