

# 白ねぎの肉巻き

## 材 料 3人分

豚肉(薄切り)	-----	300g(12枚)
塩	-----	少々
こしょう	-----	少々
ズッキーニ	-----	1/2本
白ねぎ	-----	1/2本
トマトソース基本タイプ	-----	1缶
ピザ用チーズ	-----	30g
オリーブ油	-----	大さじ 1

## 作り方

- ①野菜は5～6cm長さに切り、ズッキーニは縦に4等分、白ねぎは縦に半分に切る。  
野菜をそれぞれ、塩、こしょうをふった豚肉で巻く。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、①を両面焼く。
- ③トマトソースを加え、ピザ用チーズを肉巻きの上に乗せて、  
フタをして5分蒸し煮にする。

## ポイント

野菜を肉で巻いて、トマトソースで煮るだけ。調理時間約10分でおいしく、見た目に華やかなメニューが簡単に作れます。  
野菜に肉やソースのうまみが染み込んでとっても美味しくいただけます。



**調理時間**  
約10分

**エネルギー**  
391kcal

**食塩相当量**  
1.1g

**野菜相当量**  
140g