のらぼう菜の肉巻きトマトチーズ

【ポイント】
＊「のらぼう菜」は洋種ナタネに分類される
アブラナ科の野菜です。
春先に花茎を摘みとって、おひたし等にして
食べます。ナバナに似ていますが、あくがな
く、甘味が特徴です。
今回は、お子様も一緒に食べやすいように、
トマトチーズ味に仕上げました。

参考:農総研ニュース
webnews25号　直売向け野菜
「のらぼう菜」

調理時間:　10　分

材料　：　３人分

豚バラ肉(薄切り)	12枚
のらぼう菜	1束(300g)
カゴメ基本のトマトソース２９５ｇ	1缶
ピザ用チーズ	30g
オリーブ油	大さじ1
塩	少々
黒こしょう	少々

作り方

①のらぼう菜は洗い、沸騰した湯に塩少々（分量外）
　を入れ、サッとゆでて、冷水にとります。
　水気をしっかりと切り、5cm長さに切り12等分し、
　豚バラ肉でぎゅっと巻く。
②フライパンにオリーブ油を熱し、①を転がしながら
　焼く。（余分な油は拭きとる。）
③基本のトマトソース、塩を加え、
　蓋をして5分蒸し煮にする。
　ピザ用チーズをちらし、溶けたら完成。
　お好みで黒こしょうをふる。

ポイント

＊野菜を肉で巻いて、トマトソースで5分煮るだけ！
　おいしく、見た目に華やかなメニューが簡単に作れます。
＊仕上げに、お好みで、オリーブ油や黒こしょうをかけて、お召し上がりください。

エネルギー:　351 kcal　　**食塩相当量:　0.8 g**　　**野菜量(製品含まず):　105　g**

＊栄養計算は日本食品標準成分表7訂を基に算出しています。

Z3068