



406Kcal, 塩分1.2g (1人分)、調理時間20分

<材料> 4人分

かぼちゃ	1/4個
ベーコン	2枚
玉ねぎ	1/4個
炒め用バター	大さじ1+大さじ1
牛薄切り肉	250g
なま麩	1/4本
塩こしょう	少々
A スープ	カップ1/2
カットトマト	1/2缶
ニンニクみじん切り	1片分
玉ねぎスライス	1/2個分
塩、こしょう	少々

<作り方>

1. かぼちゃは一口大に切り、ラップをし、電子レンジに5分位かけ、柔らかくし、つぶす。
2. ベーコン、玉ねぎはみじん切りにし、バター大さじ1で炒め、1.に混ぜ、塩こしょう少々する。
3. 牛薄切り肉を広げ、2.となま麩を入れ、くると巻き、塩こしょう少々し、小麦粉を薄くつけ、バター大さじ1で表面を転がしながら表面に焼き目を付け取り出す。
4. Aの玉ねぎとニンニクを3.の残った油で炒め、残りのAを入れ、3.の牛肉ロールを戻し入れ、アクを取りながら、ふたをし、中火で10分位煮る。