



428Kcal、塩分2.3g(1人分)、調理時間25分

<材料>4人分

玉ねぎ 1/2個  
 スッキーニ 1/2本  
 なす 1本  
 ピーマン 1個  
 トマト 1個  
 にんにく 1片  
 オリーブ油 大さじ2  
 塩こしょう 少々  
 なま麩(くるみ) 1/4本  
 牛薄切り肉 8枚  
 塩こしょう少々、小麦粉少々  
 焼き用バター 大さじ2  
 A トマトピューレ大さじ3+湯カ  
 ップ1/2+コンソメ1個+ウスタ  
 ーソース、ケチャップ各大さじ1  
 パセリ

<作り方>

1. 玉ねぎ、スクッキーニ、ピーマンは5mm角に切る。なすは5mm角に切り、水でアクを取り、水気を取る。トマトはザク切り、ニンニクはみじん切りにする。
2. オリーブ油で1.を炒めふたをして蒸し煮にし塩コショウで味を整える。
3. なま麩は縦に1/4にきる。
4. 牛肉を広げ、2.をのせ、3.を中心に置き、牛肉で包み塩コショウし、小麦粉をふる。
5. バターで4.を両面焼き、Aを入れ、しばらく煮る。
6. 食べやすい大きさに切って盛り、パセリのみじん切りを散らす。