



1人前:約472kcal

## 牛肉ロールのクリーム煮込み

### ●材 料(2人分)

すき焼き用ロース肉……………4枚  
トマト……………1個  
ズッキーニ……………2分の1本  
生クリーム……………200cc  
塩コショウ……………適宜  
醤油……………大1  
玉ねぎ……………2分の1個  
マッシュルーム……………5~6個

### ●作り方

- ①牛肉に塩コショウして1.5cm幅・4cm程度の長さに切ったトマトとズッキーニを巻く。
- ②フライパンに、玉ねぎとマッシュルームを入れて①の巻き終わりを下にして並べ、強めの中火でかえしながら焼き色をつけます。
- ③②に生クリーム、塩コショウ・醤油を加え味を調えてクリームが滑らかになるまで弱火で煮込みます。切って皿に盛り、クリームをかけてできあがり。  
※お好みの野菜を巻いておためしてください。



### ひとくちメモ

いろんな季節の野菜を巻いてお楽しみください。