

## ロール白菜～ツナトマト煮込み～

免疫力アップ! 風邪予防に。

### 《材料》～2人分～

白菜	4枚 (大きめの葉)
豚薄切り肉	4枚
塩、こしょう	少々
スライスチーズ	1枚
ツナ缶	40g
玉ねぎ	50g
a トマト缶	200g
水	150ml
固形コンソメ	1/2個
パセリ	少々



### 《作り方》

1. 白菜の葉を1枚1枚はがして、熱湯で茹で、冷ましておく。
2. 豚肉は塩・こしょうで下味をつけ、2枚を少しずらして重ね、その上に半分に切ったスライスチーズをのせてくるくと巻き包む。
3. 1を広げその上に2をのせてくるくと包み、爪楊枝で止める。
4. 玉ねぎは粗めのみじん切りにする。
5. 鍋にツナを入れて軽く炒め、玉ねぎを加えて炒める。
6. そこにaを加え、さらに3を爪楊枝が下になるようにして隙間ができないように並べ、弱火で20分ほど煮込む。
7. 皿に盛り付けて、パセリを散らして完成。

### ～1人分の栄養成分～

エネルギー	257 kcal
たんぱく質	16.9g
脂質	16.3g
炭水化物	10.6g
塩分	2.0g

### おすすめポイント

ビタミンC

ビタミンB1

カリウム

白菜には、ビタミンCやカリウムなどのミネラルが豊富に含まれています。ビタミンCは、免疫力を高める働きがあります。また、豚肉にはビタミンB1が多く含まれており、弱った体力を補い疲労を回復させる働きがあります。寒い冬に体を温め、免疫力をアップさせる風邪予防にぴったりのレシピです。