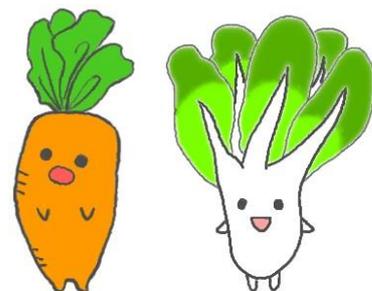


【料理名】

## 野菜これでもかミルフィーユ鍋

テーマ：野菜



### 【作り方】

- 1 白菜は根本を落として洗う。
- 2 豚バラ肉の長さを半分にし、白菜の間にはさむ。このとき、白菜に対し豚バラ肉の面積は4分の1以上あればOK。
- 3 2を繰り返し、全ての白菜の間に豚バラがはさまったら、4～5cm程度に切る。
- 4 土鍋に切り口を上に向けながら並べる。ぎゅっと隙間無く並べるのがポイント！
- 5 4に料理酒、顆粒だしをふりかける。
- 6 洗ったもやしと、輪切りにしたにんじんを5に乗せる。
- 7 鍋のふたをして中火にかけ、15分でできあがり♪

材 料	分 量 (2人分)
白菜 (中)	4分の1
豚バラ肉	170 g
もやし	200 g
にんじん (中)	3分の1
料理酒	少々
市販顆粒だし	2つまみ
市販ポン酢	お好み
ごまだれ等	お好み

