白菜のミルフィーユ鍋



［材　料（２人分）］

・白菜　・・・・・　５枚（４００ｇ）
・豚バラ肉（薄切り）・・・　２５０ｇ
・塩コショウ　・・・・・・・　少々
・小ねぎ　・・・・・・・・・　適量
（Ａ）
・水　・・・・・・・・・　３００cc
・和風顆粒だし（めんつゆ可）
　　・・・・・・　小さじ１／２
・しょうゆ　・・・・・・　大さじ１
・塩コショウ　・・・・・・・　少々

［作　り　方］

① 白菜１枚の上に豚肉１／４を載せ、塩コショウをふる。
② 同様の手順を３回繰り返し、最後に白菜を載せる。
③ 重ねた状態で４cm 幅に切る。
④ 鍋にだし汁（Ａ）を入れて混ぜ、③を敷き詰めて火にかける。
⑤ 沸騰したら蓋をして、弱火で１０分くらい煮る。
⑥ 仕上げに刻んだ小ねぎをちらす。

（メモ）
豆腐、きのこやカッテージチーズ等、好みのものを入れたり、
だし汁をチキンスープ等の洋風にアレンジしても美味しくいただけます。

◎レシピ提供　防府市生活改善実行グループ連絡協議会　サンサングループ