



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



白菜をたくさん食べよう！ 豚肉と白菜のごまみそミルフィーユ鍋



芯の
シャキシャキ感と、
葉のトロトロ感の
2つの食感が
お楽しみ
いただけます

一人あたりのエネルギー
659kcal

食塩相当量
3.0g

調理時間
約30分

この表示値は目安です

■材料（2人分）

白菜・・・・・・・・・・・・・・・・・・1/4切
豚肉 ばら うす切り・・・・・・・・300g
鶏がらスープの素(顆粒)・・・・小さじ1
A みそ・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
すりごま(白)・・・・・・・・・・大さじ2
水・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・300ml

■作り方

- ①白菜を1枚ずつ剥がし、白菜と豚肉を交互に重ねて5cm幅に切る
- ②①で余った白菜はざく切りにする
- ③鍋に①を鍋淵から内側へ並べ、②を隙間を埋めるように詰める
- ④ポウルにAを混ぜ合わせ、水を加えて溶きのばす
- ⑤③に④を入れて加熱し、沸騰したら鍋に蓋をして豚肉に火が通り、白菜が好みの柔らかさになるまで煮る

cooking memo