

## 岸朝子の一言

お菓子のミルフィーユのように、肉とはくさいを何段にも重ねたお鍋。やわらかな味わいが口の中に広がります。

# はくさいと豚肉の

## ミルフィーユ

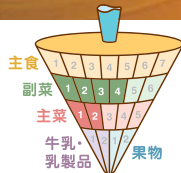


## 材料 4人前

はくさい…1kg  
ねぎ…250g  
豚肉(ばら肉又はしゃぶしゃぶ用) …300g  
生姜…20g  
酒…200cc  
水…200cc  
だし昆布(10cm角)…1枚  
ポン酢…適量  
だいこん(おろし用)…適量

## 作り方

- ① はくさいは葉と軸に分け、かたい軸には厚みに切り込みを入れる。
- ② ネギは斜め薄切り、生姜はせん切りにする。
- ③ 厚手の鍋に昆布を敷き、はくさいを平らにのせ、その上に豚肉を広げ、ねぎ、生姜の順に3回ほどくり返し、最後がはくさいの葉になるようにする。
- ④ 酒と水、それぞれ半量を加え、ふたをして火にかけ煮立ったら火を弱め蒸し煮にする。  
(はくさいの水分により、酒、水調整する。)
- ⑤ 火が通れば鍋の中で切り分け、だいこんおろしとポン酢でいただく。(好みで胡麻だれや味噌だれ、辛子醤油をそえる)



食事バランスガイド

副菜: 4つ 主菜: 2つ

つ(SV)は1人分