

# コロナに負けるなレシピ集【野菜料理⑦】

## 玉ねぎ豚チーズミルフィーユ煮（1人分）

玉ねぎと豚とチーズが相性抜群！玉ねぎの旨味が溶け出したスープも絶品です！（農林水産省）

<b>■材料</b>  玉ねぎ 大 1 個 豚バラ肉 1 枚 チーズ 1 枚 豆苗 少々 粗びき胡椒 少々  <b>■ 出汁</b>  水 400 cc コンソメ 大さじ 1	<b>《作り方》</b>  ① 玉ねぎは上下のヘタを切り、皮をむき輪切りにして4等分にする。 ② 豚バラ、チーズを4等分に切る。豆苗も半分の長さに切る。 ③ ①で輪切りにした玉ねぎと玉ねぎの間に、豚バラ、あらびき塩コショウ、チーズを順に重ねる。崩れないように竹串をさしておく。 ④ 鍋に水とコンソメを入れ、③を入れて蓋をし、約15分～20分煮る。 ⑤ 豆苗を入れ、一煮立ちさせたら完成。
--	---

### コツ・ポイント

玉ねぎに挟んだ具材が崩れないように2ヶ所竹串でさしておく。煮る最中玉ねぎに出汁を数回かけて味を染み込ませる。玉ねぎをしっかりと煮ることで、煮汁も玉ねぎの旨味が出ておいしいスープになります。

### このレシピの生い立ち

このレシピは、農業女子プロジェクトメンバーの新納由美子さんが考案したレシピです。「農業女子プロジェクト」についてはこちらをご覧ください。<https://nougyoujoshi.maff.go.jp/>

（出典元：クックパッド「農林水産省のおすすめレシピ」）

