

# コロナに負けるなレシピ集【野菜料理⑨】

## 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>	<b>《作り方》</b>
玉ねぎ 大 1 個	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。
豚バラ肉 1 枚	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。
チーズ 1 枚	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。
豆苗 少々	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。
粗びき胡椒 少々	⑤ 豆苗を入れ、一煮立ちさせたら完成。
<b>■ 出汁</b>	
水 400 cc	
コンソメ 大さじ1	

### 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」）

<https://cookpad.com/recipe/5918633>

