

# 豚とキャベツのミルフィーユ蒸し

(米子市 村上 知恵子さんの作品)



## 材料 (1人分)

- キャベツ …………… 5枚
- 豚バラ …………… 100g  
(スライス又は細切れ)
- 水 …………… 50cc  
(フライパンの場合)
- ポン酢 …………… お好みで

## 作り方

- ① 電子レンジ用のシリコンスチーマーにキャベツを手でちぎり、その上に豚肉、キャベツを重ね、また豚肉という風にミルフィーユの様に重ねて、レンジで3分半蒸します。
  - ② 仕上げにポン酢をかけて出来上がりです。
- ※ フライパンの場合は、一番下に水を入れ、中火でふたをして蒸します。

## 1人分の栄養量

エネルギー	塩分	脂質	炭水化物
459kcal	3.8g	35.0g	14.3g

おすすめ  
ポイント!

●簡単!早い!おいしい!