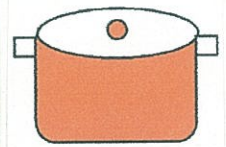


このレシピで

野菜が 180 g
とれます♪

ここがスゴイ！！



豚バラ肉と白菜の

ミルフィーユ鍋風

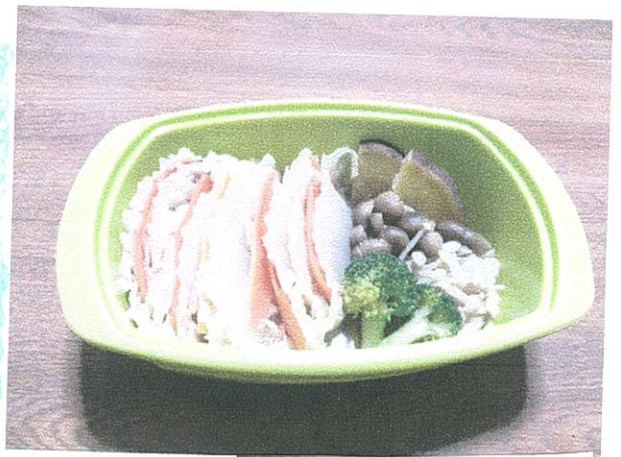
きのこやさつまいもなども一緒に蒸すのもおすすめです!!

材料

- ・豚バラ肉 60g
- ・白菜 150g (2枚)
- ・人参 30g (1/5本)

- ★水 50ml
- ★だしのだし 小さじ1/4
- ★醤油 小さじ1
- ★塩 少々

- ・ポン酢またはごまだれ 適量



調理手順

- ①白菜を剥がして水で洗い、白菜の上に豚バラ肉、スライスした人参を重ね、その上に白菜を重ねる。(豚バラ肉、人参を白菜で挟む。)
- ②①を5cm幅に切り、シリコンスチーマーに立てて並べる。(深めの皿に並べてラップをしてもOKです。)
- ④★を混ぜ合わせ、並べた野菜の上から回しかける。
- ⑤シリコンスチーマーの蓋をして、600wで10分間レンジにかける。
- ⑥野菜が柔らかくなったら、ポン酢またはごまだれをかけて出来上がり。