

い～な！ごはん

冬が旬の甘～い白菜をよりおいしく、
簡単に食べられる一品です。



白菜と豚バラ肉のミルフィーユ

【材料 4 人分】

- ・豚バラ肉（薄切り） 280g ・白菜（葉） 8～10枚 ・花型人参 適宜
<調味料>（・砂糖 小さじ1 ・薄口しょうゆ 大さじ3 ・酒 大さじ3 ・だし汁 300cc）

【作り方】

- ① 白菜は1枚ずつはがして洗い、芯の部分は切り目を少し入れておく。
- ② まな板の上で、白菜を1枚敷き、その上に豚バラ肉を白菜の幅に合わせてのせ、次に白菜の上下を逆にのせ、また、豚バラ肉を上のにのせていく。これを交互に繰り返す。
- ③ ②を4等分ぐらいに切り、鍋に縦に隙間なく入れる。
- ④ ③の鍋にだし汁を半分ほど注ぎ、砂糖・薄口しょうゆ・酒を入れ、中火でコトコト煮込んでいく。灰汁が出れば、すくいながら15分ほど煮ていく。
- ⑤ 出来上がったら、適当な大皿に盛りつけるか、またはひとり分ずつ器に取り分ける。

【栄養価（1人あたり）】

エネルギー	316kcal
たんぱく質	12.5
脂質	24.4
炭水化物	7.6g
食塩	2.4g (煮汁を全て飲んだ場合)

【一口メモ】

淡色野菜である白菜は、約95%が水分ですが、ビタミンC以外に鉄、マグネシウム、カリウムなども含んでいます。

※豚バラ肉を鮭の水煮缶詰に変えるとカロリーは半分以下に控えられます。この場合、白菜の並べ方を変えます。
(5cm長さに切った白菜を鍋の側面から縦に隙間なく置いていく。中心に、鮭缶を汁ごと入れる。)

※塩分を控えている人は、煮汁を残しましょう。

レシピ：平成23年度男の料理教室より

【問合せ】

猪名川町生活部住民保険課健康づくり室

(猪名川町保健センター)

TEL 072-766-1000 Fax 072-766-4414

e-mail hokencenter@town.inagawa.lg.jp