

【献立名】

ミルフィーユ鍋

テーマ：野菜

材 料	分 量
はくさい	100 g
はるさめ	30 g
人参	80 g
豚肉	90 g
しょう油	適量
みりん	適量
酒	適量
もやし	30 g
本だし	適量

【作り方】

- 1 はくさいと豚肉をミルフィーユ状にかさねる。
- 2 鍋の下にもやし、はるさめ、人参をひく。
- 3 上にミルフィーユ状に並べたはくさいと豚肉を入れる。
- 4 中央にはるさめと人参を入れる。
- 5 だしを入れ煮る。

栄養価（1人分）

野菜の量 210 g

