

【献立名】

ミルフィーユトマトチーズ鍋

テーマ：野菜たっぷり

材 料	分 量 (2人分)
白菜	800 g
ミニトマト	90 g
豚バラ肉(スライス)	350 g
カットトマト缶	300 g
ほうれん草	30 g
人参	25 g
水	800ml
コンソメ	大さじ3
オリーブオイル	大さじ2
砂糖	小さじ2
ピザ用チーズ	200 g

【作り方】

- 1 白菜は1枚ずつはがし、白菜と豚バラ肉を交互に重ね5cm幅に切る。
- 2 土鍋に1を敷き詰め、カットトマト缶、ミニトマトを入れる。
人参を桜型にしたものも入れる。
- 3 水、調味料を入れ、蓋をして中火にかける。
- 4 沸騰したら蓋を取り、ピザ用チーズ、ほうれん草を加え、豚バラ肉に火が通るまで、中火で3分程煮たら完成。

