

豚バラと大根のミルフィーユ鍋

鍋にすることで手軽に食物繊維を摂取できます。



火を止めた後に
スープ用寒天を加えることで
さらに食物繊維 UP↑



【材料 (4人分)】

豚バラ肉(スライス)	200g
大根	500g
まいたけ	1パック
★ 水	500ml
酒	50ml
顆粒和風だし	大さじ1
塩	少々
ポン酢	大さじ3
かいわれ大根	1パック

【作り方】

(下準備) かいわれ大根は根元を切り落としておく

- ① まいたけは石づきを切り落とし、
ほぐす。
- ② 大根は皮をむき
約 5mm 幅の輪切りにする。
- ③ 豚バラ肉は約 5cm 幅に切る。
- ④ 鍋に大根と豚バラ肉を重ねて並べ、
まいたけと★を加えて強火でひと煮立ち
させたら中火で 15 分程煮込む。
- ⑤ 大根が柔らかくなり火が通ったらポン酢を加え、
かいわれ大根を中心に添えて完成！

1人分栄養量

274Kcal たんぱく質 9.4g 糖質 6.4g 塩分 2.3g 食物繊維 2.9g