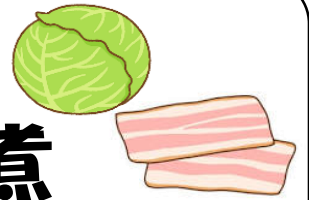


<簡単メニュー>

令和5年4月号

おいしい春キャベツがたっぷり！♪

☆春キャベツのミルフィーユ煮



【材料】大人2人分、子ども1人分

キャベツ	1/2個
豚肉薄切り	200g
水	1/2カップ
食塩	少々
スープの素	大さじ1

【作り方】

- ①直径20cm位の鍋に水を加え、食塩とスープの素を加え溶かしておく。
- ②キャベツをはがし、まな板の上でキャベツと豚肉を段々に重ねる。鍋の深さに合わせて切り①の鍋に層になるように敷き詰め15分～20分煮込む。



・作り方はいろいろあります。
鍋に直接キャベツと豚肉を交互に入れて煮る方法又はキャベツをちぎって、豚肉は食べやすい大きさに切ってから鍋に交互に入れるなど作りやすい方法で試してください。

・お好みで豆乳やカレー粉、ケチャップを入れてもおいしいです。

