

かんたん No.53
ふれ愛レシピ

洋風ミルフィーユ鍋

材料 (3~4人分)

白菜	8~10枚
豚バラ肉	300g
ベーコン	100g
カマンベールチーズ	1個
ローリエ	1枚
コンソメ	キューブ1個
水	200~300cc
オリーブオイル	適量
黒コショウ	適量
塩	適量



- ① 白菜の葉と茎を交互に並べ置き、上に豚バラ肉3枚、ベーコン1枚をのせるということを3回ほど繰り返し最後に白菜をのせる。
- ② ①を5cmほどの幅で切り、鍋に隙間なくぎっしりと並べる。鍋の深さにより、切る幅は調節する。
- ③ ローリエとコンソメと水を入れ、煮立つまで中火、煮立ったら弱火でじっくりと煮る。
- ④ しっかり煮えたら、カマンベールチーズを真ん中に入れる。
- ⑤ 最後にオリーブオイルと黒コショウを入れ、塩気が足りなかったら塩を足す。

今回のレシピは、「龍ヶ崎朗読の会」よりご提供いただきました。

お鍋の締めに…

- ・パスタを入れてスープパスタに
- ・ご飯と卵を落として雑炊に
- ・ホールトマトとご飯、粉チーズでリゾットにいろいろ楽しんでみてください。



ふれ愛キャラクター
AIちゃん

バックナンバーをホームページに掲載しています！



こちらから
ご覧ください

【栄養成分/4人分とした場合
1人あたり】

エネルギー	457kcal
たんぱく質	20.6g
脂質	40.2g
炭水化物	8.0g
塩分	1.9g