

# 豚肉のミルフィーユ豆乳鍋



材料を全て巻いて煮ることで、  
一口食べた時に全ての食材のハーモニーが味わえます。



レシピ作成者 谷本 厚美 (全国学校調理師連合会)

## 材 料 (2人分)

メイン食材：にんじん (彩誉) 60g  
サブ食材：豚肉(ウデ薄切り) 10枚、  
はくさい 10枚  
調味料等：かつお出汁 900ml、  
豆乳250ml、淡口醤油  
45ml、塩少々、土しょう  
が14g

野菜量： 437g

## 作り方

- ①にんじんはせん切り、土しょうがはみじん切りにする。
- ②はくさいは蒸すか、レンジでしんなりさせて冷ます。
- ③②のはくさいに豚肉を載せ、土しょうがのみじん切りをちらす。
- ④③の端ににんじんを置き、爪楊枝で留める。
- ⑤かつお出汁で④を煮、淡口醤油と塩で味を調える。
- ⑥⑤が煮えたら、豆乳を入れ、沸く直前に火を止める。

## 調理のポイント

かつお出汁に豚肉のうま味も出て、豆乳のまったりした味も楽しめます。  
豆乳は沸騰すると分離して固まるので、直前で火を止めてください。

## 栄養成分表示 (1人前)

エネルギー	305kcal	脂 質	12.7g	食塩相当量	4.8g
たんぱく質	24.1g	炭 水 化 物	25.4g		

