



## つみれの具を使った 白菜ミルフィーユ鍋



### 材料(4人分)

- つみれの具…400g
- 白菜…1/4個 500g
- 原種えのき茸…1/2パック 100g(3cmに切る)
- 水…200cc
- 味の素 コンソメ…小さじ1

① 鍋の高さに収まる長さで白菜を切ります。(芯の部分もおいしいので、うす切りにして使ってください)



② 鍋に白菜、つみれの具、えのき茸を層になるようにしてつめます。肉はある程度の固まりになっていたほうがおいしいので、あまり丁寧につめる必要はありません。



③ 水200cc、コンソメ小さじ1加え、ふたをして火にかけます。



④ 沸いたら弱火にして15分程煮て出来上がりです。お好みでポン酢をかけて召し上がってください。



栄養量  
 ・エネルギー…287kcal  
 ・たんぱく質…15.5g  
 ・脂 質…20.0g  
 ・炭水化物…10.9g  
 ・鉄 分…1.5mg  
 ・ビタミンB1…0.27mg  
 ・食物繊維…2.6g  
 ・食塩相当量…1.3g