

# 白菜と豚肉ミルフィーユの上生身鍋 ＊ *Marutaka recipe*

## 【材料】

- ・ 上生身 200g ・ 白菜 1/4 ・ 豚肉の薄きり 適量 ・ しめじ 適量
- ・ 豆腐 適量 ・ 春菊 適量 ・ コンソメ 適量

## 【下準備】

上生身は5、6等分（お好みの大きさ）それぞれをサランラップに巾着にして包み電子レンジで約1分から2分（様子を見ながら）ほど蒸します。

野菜は水洗いしておきます。豆腐、春菊はお好みの大きさに切っておきます。しめじは分けておきます。

## 【作り方】

- ① コンソメのスープを作っておきます。（味の濃さはお好みで）
- ② 白菜と豚肉を何重かに重ねてお好みの大きさに切り、鍋にいれ肉に火が通るまで弱火にかけます。
- ③ 肉に火が通ったら、しめじ、豆腐、上生身、春菊を加え、火が通ったら出来上がりです。  
※コンソメではなく出汁や水からでも、ポン酢などで召し上がっても美味しいですよ(^\_^) 残ったスープにうどんを入れてもO.K.♪

