

# 豚バラと大根のミルフィーユ鍋

鍋にすることで手軽に食物繊維を摂取できます。



火を止めた後に  
スープ用寒天を加えることで  
さらに食物繊維 UP↑







## 【材料（4人分）】

豚バラ肉(スライス)	200g	
大根	500g	
まいたけ	1パック	
★	水	500ml
	酒	50ml
	顆粒和風だし	大さじ1
	塩	少々
ポン酢	大さじ3	
かいわれ大根	1パック	

## 【作り方】

(下準備) かいわれ大根は根元を切り落としておく

- ① まいたけは石づきを切り落とし、ほぐす。
- ② 大根は皮をむき約 5mm 幅の輪切りにする。
- ③ 豚バラ肉は約 5cm 幅に切る。
- ④ 鍋に大根と豚バラ肉を重ねて並べ、まいたけと★を加えて強火でひと煮立ちさせたら中火で 15 分程煮込む。
- ⑤ 大根が柔らかくなり火が通ったらポン酢を加え、かいわれ大根を中心に添えて完成！

1人分栄養量

274Kcal たんぱく質 9.4g 糖質 6.4g 塩分 2.3g 食物繊維 2.9g