

# 2月2日～2月8日 ピカイチおすすめレシピ



## 黒豚の洋風ミルフィーユ鍋

### 材料（4人分）

産直黒豚バラしゃぶ肉	300g
白菜	1/2カット
水	2カップ
コンソメ	1個
薄口しょうゆ	大さじ1
白ワイン	大さじ2
ブロッコリー	1/2株
にんじん	少々

### レモン塩

レモン	1個
粗塩	少々

### 栄養価（レモン塩は含まず）

エネルギー	318Kcal
食塩相当量	0.5g

### 作り方

- ① 白菜は軸のかたい部分を切り落とし、きれいに洗っておく。
- ② 水、砕いたコンソメ、薄口しょうゆ、白ワインを混ぜ合わせておく。
- ③ 白菜の上の黒豚バラしゃぶしゃぶ肉を並べる。根元のほうに葉先を重ねて、白菜をおき、さらにその上に肉を並べる。次に、葉先のほうに根元を重ねて、白菜をおき、同様に肉を並べていく。
- ④ 重ねた白菜と肉をなべの深さより2～3cm下の高さになるように切る。
- ⑤ 中心からきれいに並べて、詰めていく。端からスープを注いで、ブロッコリーと花型に抜いたにんじんを飾る。
- ⑥ ふたをして、中火から弱火で蒸し、火が通ったものから、レモン塩をつけていただく。

### ★ ワンポイントアドバイス

黒豚のうまみがスープに溶け込みます。

料理/管理栄養士 恒吉いずみ



### 産直黒豚バラ しゃぶしゃぶ用

鹿屋・垂水の4名の生産者が黒豚の健康に気を配り、大切に育てました。