

肉と野菜を重ねてサンドイッチのようにかめるといいですね。



白菜と豚肉のミルフィーユ

2023/1/6

材料	6	人前	調味料		
豚バラ肉	200	g	鶏がらスープの素	大さじ	1
白菜		g	酒	大さじ	1

栄養成分表



141

Kcal
エネルギー

23.3

ミリグラム
コレステロール

1.6

グラム
炭水化物

0.3

グラム
食塩相当量

作り方

- ① 蒸し器に白菜と豚バラ肉を交互に重ねていく
- ② 上から鶏がらスープと酒をふり、ふたをする
- ③ 25分～30分蒸す