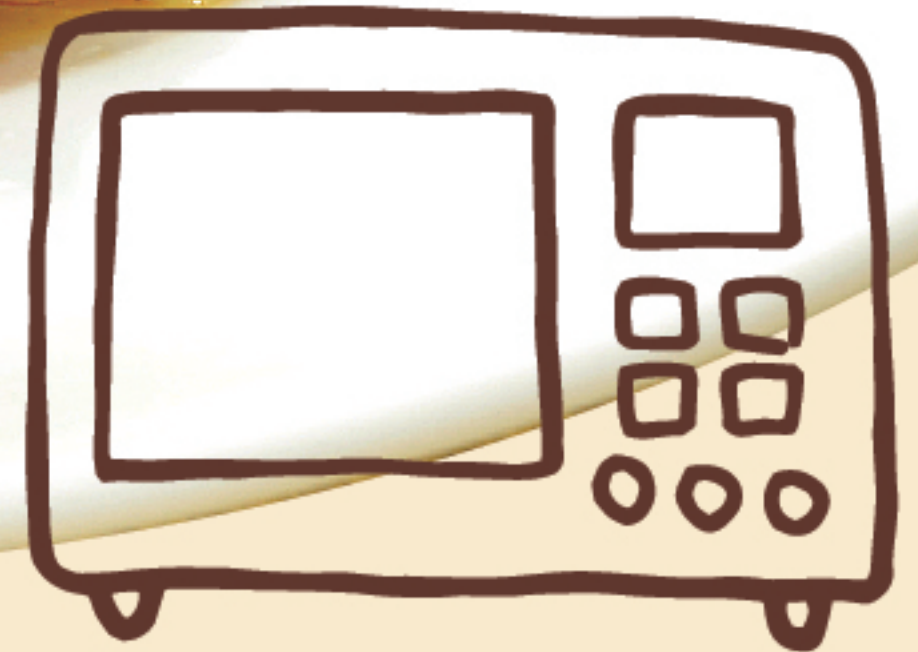





キャベツと豚肉の ミルフィーユ



材料(2人分)

 麓山高原豚バラスライス
… 150g

キャベツ …… 4枚

ミニトマト …… 12個

酒 …… 大さじ2

サラダ油 …… 大さじ2

しょう油 …… 大さじ2

A 酢 …… 大さじ4

砂糖 …… 大さじ1/2

塩 …… 少々

① キャベツは洗って水気を切り、ミニトマトは5mm角に切る。豚肉は食べやすい大きさに切る。

② キャベツの葉と豚肉を2枚ずつ交互に挟み、耐熱皿にのせ、酒を振り、電子レンジ(500W)で約5分加熱し、粗熱を取る。

③ 器に4等分にカットした②を盛り、ミニトマトと混ぜ合わせたAをかける。

約463kcal 1人分