



今月のレシピ

寒さが厳しくなりました。  
家族でこたつに入り、鍋で身体を暖めてはいかがでしょうか。



# 「白菜のミルフィーユと旬野菜煮込み」

## 材料

白菜・ブロッコリー・カリフラワー・椎茸・カブ・じゃがいも・ミニトマト・長葱・豚肉・ウィンナー・ホールトマト缶・塩・胡椒・オリーブ油・コンソメ顆粒

## 作り方

- ① 白菜と豚肉以外の材料をすべて大きめの一口大に切る。
- ② 白菜の上に豚肉を並べる。白菜の向きを変え重ね、豚肉を並べる。これを繰り返してサンドミルフィーユとする。
- ③ 白菜のミルフィーユをカットする。(写真は6等分)
- ④ 鍋に材料を並べます(ブロッコリー、ミニトマトは仕上げに入れるのでまだ!)
- ⑤ ホールトマトを加えます。
- ⑥ 鍋底1cm位の水、塩を少量加えます。  
※ポイント：この水と塩は野菜の水分を引き出すものです。味つけでは無いので少量にしてください。
- ⑦ フタをして弱火にかけます。ゆっくり沸かしていきましょう。
- ⑧ 具材に火が入ったらミニトマト、ブロッコリーを加えます。
- ⑨ たまに鍋を揺すり、表面に煮汁をかけてあげます。
- ⑩ コンソメ、塩、胡椒で味つけをします。仕上げにオリーブ油を加えます。(コンソメは旨味の調節、塩は味つけ、胡椒は味をしめる、オリーブ油は香り、保温性、煮汁にとろみをつける役割があります。)

## 最後に

- ・食べるときに粉チーズや粗挽き胡椒などお好みでどうぞ。
- ・ミルフィーユではなく、焼き目をつけたハンバーグで作れば、煮込みハンバーグになります。
- ・作る時は野菜の身になって、ゆっくりと火を入れてあげてください。

