



水を使わず**ミセルグルカン**®だけでしっとりと・肉と野菜でうま味アップ

## 豚肉と白菜のミルフィーユ煮

材料 1人分[286kcal、塩分 1.0g]

豚ロース薄切り……………70g  
白菜……………1/16枚  
生しいたけ……………3個  
**ミセルグルカン**®……………1/2袋  
しょうゆ……………小さじ1  
酒……………大さじ1

### 作り方

- ① 白菜の根元の白い部分を4cm角のそぎ切り、葉先の柔らかい部分を5cmの角切り。生しいたけは石づきを切り落とし薄切りにする。
- ② 鍋に、肉・生しいたけ・白菜・肉の順に重ね**ミセルグルカン**®、酒、しょうゆを振り入れ中火で蒸し煮にする。
- ③ 鍋から器に盛り、煮汁をかける。