~「余った野菜」の使い切りレシピ~

豚ばら肉と余った野菜のミルフィーユ

材 料（直径10cmくらいの器2つ分）

豚バラ肉(薄切り)…100g
キャベツの外葉…80g
玉ねぎ…50g
人参の皮…50g
りんごの皮…50g
昆布のだしがら…10cm×5cm 1枚
削りかつおぶし…少々
ポン酢しょうゆ…少々

作り方

1. キャベツの外葉はよく洗って一口大に切る。
2. 玉ねぎ、人参・りんごの皮は3cm長さに切る。昆布のだしがらは2cm幅に切る。
3. キャベツ、豚バラ肉、昆布、玉ねぎ、人参・りんごの皮の順に器に敷き詰める。
4. 蒸気が上がった蒸し器の中に③を入れ、約10分蒸す。
5. 蒸しあがったら削りかつおぶしをのせ、ポン酢しょうゆをかける。

ひとくちメモ

- 蒸し器がない場合は、電子レンジでも対応可能。
- 野菜の量はお好みで調節するとよい。

たるるポイント!

- 使い切りレシピのコツの一つである、硬くて捨てられがちな部位を、煮たり、蒸したりして軟らかくするという方法だね。
- りんごの風味でさっぱりと食べられるよ。