



管理栄養士による健康・栄養情報&レシピを配信中！
下記QRコードを読み取ってご登録できます♪
ぜひチェックしてみてください★



LINE



Instagram

取り扱い薬局

(株)フォレストファーマシー
管理栄養士監修



フライパンで簡単！

白菜と豚肉のにんにくミルフィーユ



1人分
栄養価

・エネルギー	221kcal
・たんぱく質	18.6g
・脂質	12.3g
・炭水化物	7.3g
・食塩相当量	1.9g

材 料（4人分）

・豚こま肉	300g
・白菜	1/4カット
・にんじん	1本
・豆腐	1パック
・にんにく	2片
《たれ》	
・ポン酢しょうゆ	適量
・小口ネギ	適量
・かつお節	適量

作 り 方

- ① 人参はピーラーでスライスする。
- ② にんにくも薄くスライスする。
- ③ 白菜の上に⇒豚肉⇒にんじん⇒白菜⇒豚肉⇒にんじんの順に上に重ね、4等分になるよう切る。
- ④ フライパンに敷き詰め、フライパンの真ん中に豆腐を切らずにそのまま入れる。最後ににんにくスライスを上から散らす。
- ⑤ フライパンに蓋をして蒸し焼きにする。食材すべてに火が通ったら、出来上がり♪
お好みのたれにつけて召し上がってください。



チェック
ポイント

- ① 材料の量に合わせてフライパンの大きさは調整してください。火の通りにくい野菜は薄くスライスすると時短になります。



アレンジ
ポイント

- ① 白菜の代わりにキャベツでも可！
- ② 人参のほかに、水菜・豆苗などお好みの野菜を入れて作っても美味しいです。

これまで掲示した
レシピを知りたい方は
こちらから⇒



←こちらのQRコードを読み取る
と会社ホームページのお知らせ
へアクセスできます！そこから
過去のレシピや栄養コラムをご
覧下さい♪