

第6回あいづ野菜わが家の味自慢コンテスト
鍋の部 優秀賞

作品名：ミルフィーユのみぞれ鍋

材料

- ①白菜…500g
- ②大根…1kg
- ③人参…50g
- ④ねぎ…200g
- ⑤えのきたけ…200g
- ⑥しらたき…300g
- ⑦昆布だし（水500cc、昆布20cm）
- ⑧みそ…100g
- ⑨豚バラ肉…適量

☆完成品☆



調理
方法

- ①白菜を1枚ずつはがして、豚バラ肉をはさんでおく。
- ②ねぎを長めの斜め切りにし、えのきたけは根を切り落として小分けにさいしておく。
- ③大根と人参はおろしてザルにあげて水分を切っておく。
- ④しらたきは、5cmくらいの長さに切る。
- ⑤土鍋に昆布だしとみそを入れて、しらたきを入れる。
- ⑥豚肉をはさんだ白菜を6cmくらいに切って土鍋の中に丸く並べる。
- ⑦真ん中にねぎ、えのきたけを立てて、ふたをして強火で柔らかくなるまで煮る。
- ⑧煮あがったら、③を真ん中に入れてさっと煮たら出来上がり。

