



北区の

# とっておきレシピ



野菜がたっぷり食べられます♪



レシピ作成協力者  
野菜ソムリエプロ  
小泉 清美氏

## 白菜のだんだん鍋



【材料】 作りやすい分量(およそ4人分)

白菜	半玉(約800g)
豚肉(薄切り)	250g
とろけるチーズ(フレーク)	200g
塩こしょう	小さじ1(5g)
黒こしょう(粗挽き)	少々

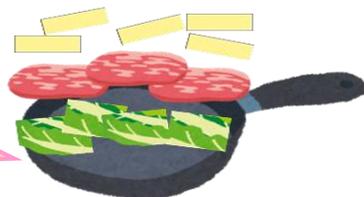
(1人分)	
エネルギー	317 kcal
食塩相当量	1.4 g

### 【作り方】

- ①白菜は3cm幅のざく切りにする。
- ②フライパンに白菜1/3→豚肉1/2→とろけるチーズ1/2の順に重ね、塩こしょうを適量ふりかける。
- ③②をもう一度繰り返し、最後に残った白菜1/3を敷き詰め、蓋をする。
- ④③を中火にかけ、ぐつぐつしてきたら、火を弱中火にし、15分程度加熱する。
- ⑤火を止め、5分程度蒸らした後、黒こしょうをふりかける。

### ポイント

チーズが鍋にくっつきやすいので、深めのフライパンでつくるのがおすすめです。



- \* 水はあえて入れずに、白菜から出る水分だけで煮ます。
- \* お好みで、ポン酢やゆずこしょうをつけてお召し上がりください。