

白菜・豚肉・トマト・きのこの

重ねてレンジで簡単

ミルフィーユ煮



材料(2人分)

- ・白菜 300g
- ・豚ロース(豚バラでもOK) 150g
- ・トマト缶 200g(1/2缶)
- ・きのこ(しめじ) 50g
- ・顆粒コンソメ 5g
(固形コンソメ 1個)
- ・ブラックペッパー 少々

1日の野菜摂取
目標量の約7割
に相当!

野菜使用量
250g

1日の野菜摂取
目標量350g

栄養成分表示(1人分当たり)

エネルギー238kcal/たんぱく質17.4g/
脂質15.0g/炭水化物11.6g/食塩相当量1.2g

STEP1



白菜をざく切り、豚肉を一口大に切る。しめじはほぐしておく。
トマト缶とコンソメ、黒こしょうを合わせる。
(固形コンソメの場合はざっと砕いて合わせる)

STEP2



白菜→豚肉→きのこ→トマトの順で耐熱容器に敷き詰める(繰り返す)

STEP3



重ね終わったらふんわりとラップし、600wのレンジで8~10
分加熱し、お皿に盛り付けたら完成♪

※電子レンジの加熱時間は目安です。豚肉にしっかり熱が通るまで
加熱してください。

忙しい人でも!

野菜摂取アップのポイント

~いつもの料理に野菜をちょい足し~

インスタントみそ汁 + 切り干し大根



冷凍パスタ + 冷凍野菜(ブロッコリーやいんげん,
パプリカなど)



レトルトカレー + トマト缶→ハヤシライス風に



冷凍餃子 + カット野菜→餃子の野菜炒め



資料作成(問合せ先)

山形県最上保健所地域健康福祉課

Tel.0233-29-1267

地域食生活・健康情報ステーション

山形県がん対策健康長寿日本一推進課

Tel.023-630-2919

令和4年度6号