



栄養価（1人分）

エネルギー 206 kcal

たんぱく質 22.7 g

塩分 1.8 g

材料（2人分）

- ・豚肉（薄切り） 200 g
- ・白菜 1/4個
- ・とりやさいみそ 30 g
- ・水 200ml
- ・一味 お好みで

作り方

- ① 白菜は2cm程度に切る。
豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に白菜半分を敷き、平らにする。その上に豚肉を敷き、その上に残りの白菜をのせる。
- ③ ②にみそ、水をそっと入れ、蓋をして白菜がやわらかくなるまで中火で煮る。

コツ・ポイント

- ・二段重ねのようにし、混ぜないで盛り付けます。