



白菜ミルフィーユ鍋 旬の白菜を使って簡単野菜料理

ポイント

白菜を大きく切って、
ベーコンと一緒に鍋に
並べて煮るだけ。
野菜が、たっぷり取れて
寒い冬は、体が温まって、
ほっこりするメニューで
す。

女子力
アップ
レシピ

材料（2人分）

- ・白菜 250g
- ・ベーコン 40g
- ・コンソメスープの素 1/2 個
- ・塩 コショウ 水 適宜

1人分の栄養量

エネルギー98kcal

作り方

- ①白菜は、5cm程度の長さに切り、切り口を上にして鍋に入れ、ベーコンを白菜の間に挟みます。
- ②水は、材料の高さの半分程度入れ、コンソメスープ、塩コショウを加えて、白菜が柔らかくなるまで煮れば出来上がりです。