

14 豚肉とれんこんのミルフィーユ

<研修会レシピ>



材 料	
豚肉肩ロース薄切り	450g
れんこん	300g
米粉	適宜
香味野菜	
・ねぎ30cm	
・しょうが、にんにく	各1片
うすくちしょうゆ	大さじ3
砂糖	大さじ2
(A) 酒	大さじ4
水	大さじ4
顆粒中華スープの素	少々
ねぎ(青い部分)	少々

- ① 豚肉は長さ半分に切り米粉を薄くつけ、れんこんは薄切りにして水をさらして水気を切っておく。ねぎ、しょうが、にんにくはみじん切りにして混ぜ合わせておく。
- ② 耐熱ボウルにラップを敷き、(1)の豚肉、れんこんと(A)の調味料にねぎ・しょうが・にんにくを混ぜ合わせたものを順番に繰り返して重ねていく。全体を押さえて皿をのせて重石にする。
- ③ ②にラップをして電子レンジで約15分~20分加熱する。別のボウルに蒸し汁を取り出す。そのまま反対に盛りつけ、取り出した汁をかけ、青ねぎの小口切りを盛り付ける。



豚肉とれんこんを交互に重ねるだけだから簡単にできちゃう。
子どもから大人までみんなが大好きなおかずだよ。