

豚バラとキャベツのミルフィーユトマト蒸し

■材料（4人分）

- ・カゴメ基本のトマトソース295g・・・1缶
- ・キャベツ・・・・・・・・・・・・・・1/2玉
- ・豚バラ肉（薄きり）・・・・・・・・・・200g
- ・こしょう・・・・・・・・・・・・・・少々
- ・溶けるスライスチーズ・・・・・・・・2枚
- ・コンソメスープの素（固形）・・・・1個

■食塩相当量 1. 2 g
（1人当たり）



■作り方

- ①キャベツは芯を切り落とし、そのままラップに包んで電子レンジで加熱する。
※剥がれやすくするため。（600w 3分、500w 4分）
- ②フライパン中央にキャベツの中心部を置き、こしょうを振った豚バラ肉→キャベツの順に交互に重ねる。真ん中の段にはスライスチーズを重ねる。
- ③トマトソースとコンソメを加えて蓋をし、途中トマトソースをかけながら、中火で15～20分蒸して完成。

キャベツを1/2個使用した、野菜がたっぷりとれるボリューム満点の一品！
ミルフィーユ状に豚バラ肉とキャベツを重ね、間に挟んだチーズがとろけておいしく、ワインとの相性も良いです。トマトの酸味を活かして減塩に加えて、蒸し料理にする事で、お肉の旨味を生かしておいしく減塩できます。

※福島県が求める食塩相当量1g以下のメニューという規定に対し、
カゴメ株式会社管理栄養士が考案したメニューです



食事のバランスをチェックするランチョンマップ

健康はバランスのよい食事から

県民の食生活の特徴は、野菜不足と食塩のとりすぎ。特に食塩は成人の7割以上が厚生労働省の定める目標量より多くとっている状況*です。そこで福島県では、ふくしま“食の基本”として「主食・主菜・副菜のそろった食事 + おいしく減塩」を企業、学校、県栄養士会、食生活改善推進員等と連携して推進しています。

*平成28年度福島県食行動実態把握調査