



無水ミルフィーユ肉じゃが



材 料 (3 人分)

じゃがいも	中 2 個 (皮ごと : 300g)
豚バラ肉	7 ~ 8 枚 (150g)
砂糖 - A	大さじ 1
醤油 - A	大さじ 2
みりん - A	大さじ 2
酒 - A	大さじ 2
カイワレ大根 (お好みで)	適宜

使用した容器 : 直径 15 × 深さ 7 (cm)

満水容量 1,000mL の耐熱容器

(品番 HWCK-100)

作 り 方

- 1 じゃがいもは皮ごと水でよく洗い、芽を取り、5 ミリの厚さに切る。
- 2 豚バラ肉は 4 等分に切る。
- 3 深さのある耐熱容器に A の調味料を入れ、混ぜる。
- 4 3 の耐熱容器にじゃがいもと豚肉を重ね入れ、ふんわりラップをかぶせ、600w の電子レンジで 10 分加熱する。
お好みでカイワレ大根をトッピングしてできあがり。
※豚肉に火が通っていない場合は追加で 1 分~加熱してください。



※冷蔵保存 : 4 日間