

豚肉とチーズのミルフィーユ仕立て

*材料（4人分）

- 豚肩ロース（薄切り） 320g
- 塩、こしょう 少々
- りんご 1個
- スライスチーズ 4枚
- バター20g（10gずつに分けておく）
- 白ワイン 50ml
- レモン 適量



主菜

*作り方

- ① 豚肉は半分に切り、塩こしょうをする。りんごは厚さ1cm、4枚の輪切りにし、残った部分はみじん切りにする。（変色防止のため塩水にさらす）
- ② チーズは1/4に切る。レモンはくし切りにする。
- ③ フライパンにバター10gを熱し、豚肉の両面を焼き、一度取り出す。
- ④ 同じフライパンにみじん切りのりんごを入れて炒め、白ワイン、塩こしょうを加え、ソースを作り、一度取り出す。
- ⑤ バター10gを熱して輪切りのりんごを色よく焼き、裏返してチーズ、豚肉を交互にのせていく。フタをしてチーズが溶けたら皿に盛りつける。
- ⑥ ④のソースをかけ、レモンを添える。

～栄養価（1人分）～

- エネルギー 330 kcal
- たんぱく質 16.6 g
- 脂質 23.6 g
- カリウム 135 mg
- 食物繊維 1.0 g
- 塩分 1.3 g

お好みに炒めたきのこや
いんげん、アスパラなど
の野菜を添えても◎