



# キャベツミルフィーユ



キャベツ

材料  
[4人分]



キャベツ …………… 300g  
 白菜…………… 200g  
 豚もも(薄切り) …………… 300g  
 塩…………… 小さじ1/3  
 こしょう…………… 少々  
 ケッパー …………… 18g  
 ※ケッパーの代わりに、ゆず又はレモンの皮でも美味しく召し上がれます。

プロセスチーズ …………… 4~6枚  
 〈ソース〉  
 蒸し汁+水 …………… 2カップ  
 ブイヨン…………… 1/2個  
 A 塩…………… 小さじ1/4  
 白こしょう…………… 少々  
 ピンクペッパー・グリーンペッパー・ホワイトペッパー・粒マスタード…………… 各適宜

船橋市

1 キャベツ・白菜は、器の大きさに合わせて切ります。芯の部分も使いますが、厚みがあるようだったら削って揃えます。

2 豚もも肉は全体に塩・こしょうをふります。

3 パウンド型の容器※にクッキングペーパーを敷き、白菜→豚肉→ケッパー→プロセスチーズ→豚肉→ケッパー→キャベツの順に詰め、これを2回繰り返します。



※深めのお皿でも対応できます。

4 ③を蒸気の立った蒸し器に入れて加熱します。  
【強火で25分が目安】

5 ④の容器から蒸し汁を取り出し、水を合わせて2カップにし、とろみが付くまで弱火~中火で煮詰め、Aで味を調えます。

6 ④を切って器に盛り、⑤を回しかけ、お好みでペッパー類を散らします。

## エコポイント

- キャベツ・白菜は外葉や固い芯の部分も使う。
- 蒸し汁を活用してソースを作る。

## 船橋市の取り組み

船橋市では、地球温暖化防止に向けた取り組みを市民・事業者・市が協働で推進するため、平成21年3月に船橋市地球温暖化対策地域協議会を設立しました。平成22年7月には市民・事業者が取り組むべき地球温暖化防止活動としてアクションプラン「低炭素都市をめざして」を策定し、その中で市民向けの取り組み「環境にやさしい生活の推進(18のアクション)」を掲げ、「エコ・クッキングを実践する」や「農産物等の地産地消を心掛ける」などを推奨しています。

皆さまのご家庭でも、船橋産の小松菜とキャベツを用いた「小松菜の中華混ぜご飯」と「キャベツミルフィーユ」を調理していただき、エコ・クッキングと地産地消を実践してみてください。