

中華風パインあんかけ丼



1人分		材 料	
<中華風あんかけ>			
パイン・クラッシュ缶果肉	60 g	パイン缶スライス	3枚
ピーマン	20 g		40 g
玉ねぎ	50 g		100 g
生姜	5 g		ひとかけ
水溶き片栗粉			
片栗粉	小さじ1と1/2		小さじ3
水	大さじ1と1/2		大さじ3
調味料			
塩	1.5 g		小さじ1/2
砂糖	1.5 g		小さじ1
醤油	小さじ1		小さじ2
鶏がらスープの素	小さじ1		小さじ2
酒	小さじ1		小さじ2
水	50ml		1/2カップ
ブラックペッパー	少々		少々
ごま油	適量		適量
豚こま肉	50 g		100 g
むきエビ	50 g		100 g
<ガーリックライス>			
むきエビ	25 g		50 g
オリーブ油	適量		適量
にんにく(チューブ)	2cm		4cm
醤油	9 g		大さじ1
バター	5 g		10 g
ご飯	175 g		350 g
糸切り唐辛子	適量		適量

<中華風あんかけ>

1. パイン・クラッシュ缶果肉はざるにあけ、水気を切っておく。(パイン缶スライスの場合、一口大に切っておく。)

ピーマンは食べやすいサイズに切る。

玉ねぎはくし切り、生姜は粗みじん切りにする。

水溶き片栗粉を作っておく。調味料は合わせておく。



2. フライパンにごま油を入れ、中火で豚肉・ピーマン・玉ねぎ・生姜を入れて炒める。

油が馴染んだら調味料を加え、一煮立ちさせる。

パイン・クラッシュ缶果肉とエビを加えて煮込んだら、水溶き片栗粉を入れて全体を馴染ませる。



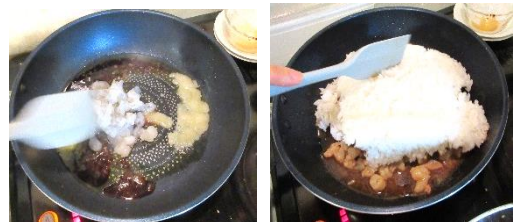
<ガーリックライス>

1. エビは細かく切っておく。

2. フライパンにオリーブ油を入れ、にんにくを入れて香りが立つまで炒める。

3. 2に醤油・バター・エビを入れて炒めたら、ご飯を加え混ぜ、炒める。

塩・胡椒(分量外)で味を調える。



<ガーリックライス>を器に盛り、<中華風あんかけ>を上にかき、糸切り唐辛子を乗せたら完成。

この料理は、令和4年度パイン缶詰料理コンテストで優秀賞に選ばれた、福岡県・和田悠さんの作品です。