

# パイン五目炊き込みご飯



1人分		材料	
		市販のスライス缶の場合(2合分)	
パイン・クラッシュ缶果肉	37.5g	パイン缶スライス4枚(150g)	
米	1/2合		2合
切り干し大根	3.7g		15g
芽ひじき(乾燥)	1.2g		5g
人参	7.5g		30g
水	50ml		1カップ
ツナ缶(油漬)	35g		140g
醤油	大さじ1/2		大さじ2
味醂	大さじ1/2		大さじ2
顆粒だし(素)	1.2g		5g
水	32.5ml~37.5ml		130ml~150ml

(ご飯硬めがお好みの場合130mlで炊いてください)

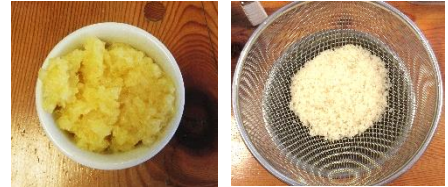
1. パイン・クラッシュ缶果肉はざるにあけ、水気を切っておく。(パイン缶スライスの場合、みじん切りにしておく。)

米は洗って、30分位ざるにあけておく。

切り干し大根とひじきは、それぞれ10分位水につけて戻し、切り干し大根は、2cmの長さに切る。

人参は、粗みじん切りにする。

顆粒だしの素は、水と混ぜ合わせ、だし汁を作っておく。



2. 鍋にツナ缶の油・切り干し大根・ひじき・人参を入れて火にかけ、しばらく炒める。

水1カップを加え、沸騰してきたら、パイン・クラッシュ缶果肉・ツナ・醤油・味醂を加え、ひと煮立ちしたら火を止める。



3. 炊飯器に米を入れ、粗熱を取った2を乗せ、だし汁を加え、炊飯する。

炊き上がったら、底からさっくりと混ぜる



※ 米と具をかき混ぜないでください。また、予約炊飯や浸し炊飯はせず、すぐに炊いてください。このレシピは具沢山なので、5合炊き炊飯器なら2合炊くのがよいでしょう。