

パイン入りカスレ



材 料		
1人分		市販のスライス缶の場合(4人分)
パイン・クラッシュ缶果肉	35g	パイン缶スライス 3と1/2枚
白インゲン豆(茹で)	62.5g	250g
玉ねぎ	30g	120g
セロリ	7.5g	30g
ウインナーソーセージ	22.5g	90g
豚肩ロース肉	50g	200g
塩	0.5g	2g
胡椒	少々	少々
オリーブ油	2.5g	10g
バター	2.5g	10g
白ワイン	12.5g	50g
水	100ml	400ml
コンソメスープの素	1g	4g
トマトピューレ	7.5g	小さじ5
ローリエ	1/4枚	1枚

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。)



玉ねぎ・セロリはみじん切りにしておく。

ウインナーソーセージは1本を4等分に切り分けておく。

豚肉は約2cm角に切り、塩・胡椒で下味をつけておく。



2. 少し大きめの鍋にオリーブ油とバターを入れて熱し、玉ねぎ・セロリを焦がさないようによく炒める。

豚肉を加え、火が通るまで炒めたら、白ワイン・水・コンソメスープの素を入れる。



3. 2に、白インゲン豆→ウインナーソーセージ→パイン・クラッシュ缶果肉の順に加え、トマトピューレを加える。



4. 3にローリエを入れ、30分程蓋をして煮込む。
最後に味をみて、塩・胡椒(分量外)で味を調える。

