

# パイン入りクーフイリチー



材 料		市販のスライス缶の場合(6人分)
1人分		
パイン・クラッシュ缶果肉	2.7 g	パイン缶スライス 4枚
きざみ昆布	2.2 g	13 g
豚肉(ばら薄切り)	8 g	50 g
人参	1.0 g	60 g
干し椎茸	1.7 g	10 g
水	1.7 ml	100 ml
調味液		
顆粒だしの素	0.7 g	小さじ1
酒	2.5 g	大さじ1
味醂	2.2 g	大さじ1
砂糖	1 g	小さじ2
ごま油	2.2 g	大さじ1
醤油	3 g	大さじ1

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。)

きざみ昆布はさっと洗い、5分程度水につけて戻してザクザク切っておく。

豚肉は長さ2cmに切り、人参は長さ2cmの千切りにしておく。

干し椎茸は分量の水に浸し、戻ったら千切りにする。戻し汁は水と合わせて100mlにする。

調味液は合わせておく。



2. 鍋にごま油を入れ熱し、豚肉を炒める。色が変わったら、パイン・クラッシュ缶果肉・きざみ昆布・人参・干し椎茸を加え炒める。



3. 全体に油がまわったら、干し椎茸の戻し汁と調味液を加え、蓋をして5分程煮る。

人参が柔らかくなったら、醤油を加えて2分程炒めながら汁気をとばしたら完成。



そのまま食べるのはもちろん、酢飯と合わせて混ぜ寿司にしたり、卵焼きにしても美味しくいただけます。