

# パインと粗のお肉のしぐれ煮



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	30g	パイン缶スライス 3枚
大豆のお肉(ミンチタイプ)	12.5g	50g
		(戻した状態で200g)
えのきだけ	25g	100g
ごま油(白)	3.75g	15g
生姜(チューブ)	1.75g	7g
調味液		
だし醤油(低糖)	10g	40g
味噌	3.75g	15g
味醂	3.75g	15g
酒	7.5g	30g

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。)
  - 大豆のお肉は1~2分茹でて、水気を切っておく。
  - えのきだけは1cmの長さに切る。
  - 調味液の材料を合わせておく。



2. フライパンにごま油を熱し、えのきだけ・大豆のお肉を入れて炒め、パイン・クラッシュ缶果肉・生姜を加える。



3. 2に調味液を加え、焦がさないように、水気がほぼなくなるまで混ぜながら煮る。



そばろご飯、素麺やうどんに乗せる、レタスに包む、酢飯に混ぜる等召し上がり方はいろいろです。おからを混ぜてコロッケにしても美味しくいただけます。