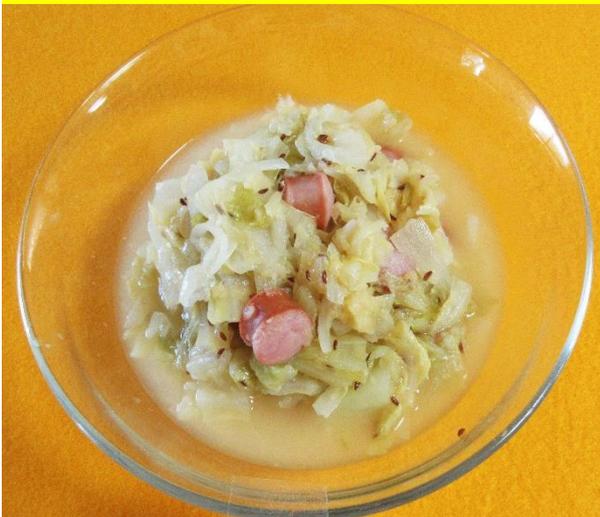


パインの ザワークラウト風煮込み



		材 料	
1人分		市販のスライス缶の場合(6人分)	
パイン・クラッシュ缶果肉	27 g	パイン缶スライス 4枚	
キャベツ	67 g		400 g
玉ねぎ	17 g		100 g
ウィンナーソーセージ	20 g		120 g
オリーブ油	2 g		大さじ1
調味液A			
白ワイン	8 g		50 g
酢	2.5 g		大さじ1
ローリエ	1/4枚		1枚
調味液B			
レモン汁	3.3 g		20 g
キャラウェイ	0.25 g		小さじ1
塩	0.8 g		小さじ1
胡椒	0.16 g		1 g

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。)



キャベツは、2~3cm角に切る。
玉ねぎは、2~3cmの長さの薄切りにする。
ウィンナーソーセージは1cmの輪切りにする。



2. 鍋にオリーブ油を入れて熱し、玉ねぎを炒め、しんなりしてきたらキャベツを加える。
全体に油が回ったら、パイン・クラッシュ缶果肉・ウィンナーソーセージ・調味液Aを入れ、蓋をして6分煮る。



3. 2のキャベツがしんなりしたことを確認してから調味液Bを加えてひと煮立ちさせる。



4. 3のローリエを取り、器に盛る。