

鶏肉とパインの 韓国風炊き込みご飯



材 料		市販のスライス缶の場合(4人分)
1人分		
パイン・クラッシュ缶果肉	37.5g	パイン缶スライス 4枚
鶏ひき肉	25g	100g
人参	12.5g	50g
米	1/2合	2合
ごま油	3g	大さじ1
豆もやし	25g	100g
おろし生姜(チューブ)	2.5g	10g
コチジャン	3.5g	14g
醤油	4.5g	大さじ1
味醂	4.5g	大さじ1
塩	0.75g	小さじ1/2
白いりごま	少々	少々
あさつき	少々	少々

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。)

米は洗ってざるにあけておく。

人参は千切りにする。



2. フライパンにごま油を熱し、鶏ひき肉を入れて炒めたら、人参・パイン・クラッシュ缶果肉を加えて炒める。

豆もやし・生姜・コチジャン・醤油・味醂・塩を加え混ぜ合わせ、火を止め、粗熱を取る。



3. 炊飯器に米を入れ、炒めた2を汁ごと上に乗せ、水1.5カップ(300ml/分量外)を加え炊飯する。

※ 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。

炊飯器ごとに米の炊ける量をご確認ください。
5合炊き炊飯器なら3合までが目安となります。



4. 炊き上がったら底からさっくりと混ぜ、器に盛り付け、白いりごま・あさつきを散らす。

炊き立てをそのまま食べても美味しいですが、おにぎりや、海苔で巻いてキンパにしても美味しくいただけます。

