

パイン肉みそ丼



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	40g	パイン缶スライス 4枚
豚ひき肉	63g	250g
玉ねぎ	25g	100g
サラダ油(炒め用)	3g	大さじ1
おろしにんにく(チューブ)	0.5g	2g
おろし生姜(チューブ)	1g	4g
豆板醤	1.9g	7.5g
調味液		
水	62.5ml	250ml
鶏がらスープの素	1.5g	小さじ2
味噌	18g	大さじ4
醤油	4.5g	大さじ1
砂糖	6.7g	大さじ3
ごま油	1g	小さじ1
キャベツ	50g	200g
湯	125ml	500ml
塩	0.6g	小さじ1/2
サラダ油(湯通し用)	0.5g	小さじ1/2
ご飯	200g	800g

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。)

玉ねぎはみじん切り、キャベツは一口大にちぎっておく。

調味液を混ぜ合わせておく。



2. フライパンにサラダ油(炒め用)を熱し、豚ひき肉を炒め、肉の色が変わったら玉ねぎを加え炒める。

にんにく・生姜・豆板醤を加えて炒め、パイン・クラッシュ缶果肉と調味液を加える。

煮立ったら弱火で時々混ぜながら汁気が少し残るくらいまで煮て、ごま油を振り入れる



3. 鍋の湯に塩とサラダ油(湯通し用)を加え、キャベツを2~3回に分け、1分程湯通ししてざるにあける。



4. 丼にご飯を盛り、3と軽く水気を絞った4を盛る。

