

砂肝とパインの トマトハーブ煮

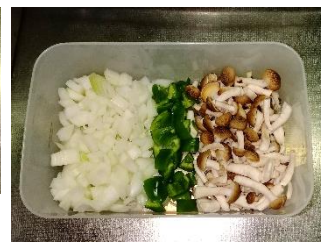


材 料		市販のスライス缶の場合(4人分)
1人分		パイン缶スライス 5枚
パイン・クラッシュ缶果肉	50g	
鶏砂肝	50g	200g
玉葱	32.5g	130g
ピーマン	7.5g	30g
しめじ	20g	80g
オリーブ油	3g	大さじ1
にんにく(チューブ)	2.5g	10g
ミックスビーンズ缶	27.5g	110g
トマト水煮缶	50g	200g
水	50ml	1カップ
コンソメスープの素	1.3g	5.3g
イタリアンハーブ	少々	少々
塩・胡椒	少々	少々

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。)

砂肝は小さめの一口大に、玉葱・ピーマンは1cm角に切る。

しめじは小房に分け、長いものは半分に切る。



2. フライパンにオリーブ油を熱し、にんにく(チューブ)・砂肝・玉葱を炒める。



3. パイン・クラッシュ缶果肉・ピーマン・しめじ・ミックスビーンズ・トマト水煮・水・コンソメ・イタリアンハーブを加え、蓋をして中火で15分煮込む。最後に、塩・胡椒で味を調える。



粉チーズを足してパスタソースにしたり、トマトジュースや牛乳・豆乳を加えてスープにしても美味しくいただけます。