

パインと塩豚のフレンチ



材 料

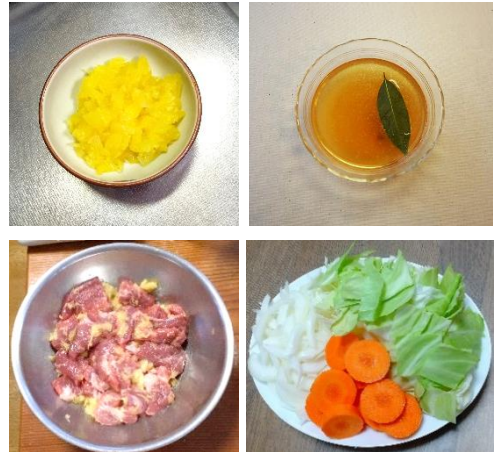
	1人分	市販のスライス缶の場合(2~3人分)
パイン・クラッシュ缶果肉	50g	パイン缶スライス 2と1/2枚
豚肩ロース(かたまり)	75g	150g
塩	1g	2g
キャベツ	125g	250g
玉葱	100g	200g
人参	75g	150g
オリーブ油	7.5g	15g
ブイヨンスープ		
固形ブイヨンの素	2g	4g
熱湯	100ml	1カップ
ローリエ	1/2枚	1枚
胡椒	適量	適量

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。)

熱湯にブイヨンとローリエを加え、ブイヨンスープを作っておく。

豚肉は、1cmの厚さで一口大に切り、パインクラッシュ缶果肉と塩を加え混ぜ合わせて、30分程置いておく(パイン塩豚)。

キャベツは約5cm角のざく切り、玉ねぎはくし切り、人参は約8mmの厚さの輪切りにしておく。



2. 蓋のできる大きめのフライパンにオリーブ油を入れて熱し、1のパイン塩豚を全体が白っぽくなるまで焼き、取り出しておく。

同じフライパンに、玉葱・人参を入れて軽く炒め、キャベツとパイン塩豚も加える。



3. 2にブイヨンスープとローリエを加え、蓋をして30分程煮込む。

器に盛り、胡椒をふる。

お好みで、にんにく入りマヨネーズ(マヨネーズ大さじ2にんにく(チューブ)少々を加えたもの・分量外)を添えても美味しくいただけます。

