

# パイン菜々



| 材 料         |        |                  |
|-------------|--------|------------------|
| 1人分         |        | 市販のスライス缶の場合(4人分) |
| パインクラッシュ缶果肉 | 35 g   | パイン缶スライス 3と1/2枚  |
| 切干し大根       | 2.5 g  | 10 g             |
| 干し椎茸        | 2.5 g  | 10 g             |
| きくらげ        | 1.2 g  | 5 g              |
| ちくわ         | 21.5 g | 85 g             |
| 人参          | 25 g   | 100 g            |
| 蒟蒻          | 25 g   | 100 g            |
| サラダ油        | 3 g    | 大さじ1             |
| 椎茸の戻し汁      | 50 g   | 200 g            |
| 調味液         |        |                  |
| だしの素        | 0.7 g  | 3 g              |
| 醤油          | 10 g   | 40 g             |
| 味醂          | 7.5 g  | 30 g             |
| 砂糖          | 2 g    | 8 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。)

切干し大根はもどして水気を切り、2cmの長さのに切る。

干し椎茸・きくらげはもどして石づきを除き、幅5mmの千切りにする。椎茸の戻し汁は取っておく。

ちくわ・人参・蒟蒻は長さ2cmの千切りにする。

調味液は合わせておく。



2. 鍋にサラダ油を入れて熱し、1の材料を入れて炒め、椎茸の戻し汁・調味液を加えて、混ぜ合わせながら煮たら完成。



酢飯と混ぜて混ぜ寿司にしたり、卵焼きや煎り豆腐、混ぜご飯にしたり、おかずの素として色々活用できます。