

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。

