

パインの入った洋風寿司



1人分		市販のスライス缶の場合 (2合分)	
パイン・クラッシュ缶果肉	25 g	パイン缶スライス	2と1/2枚
米	75 g		2合
ウィンナーソーセージ	25 g		100 g
エリンギ	10 g		40 g
赤パプリカ	10 g		40 g
玉ねぎ	7.5 g		30 g
調味液			
酢	12.5 g		50 g
砂糖	0.8 g		小さじ1
塩	1 g		4 g
胡椒	0.1 g		0.4 g
水	45 ml		180 ml
オリーブ油	3 g		大さじ1
コーン缶(又は冷凍)	10 g		40 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。)



米を洗い、ざるにあけておく。

ウィンナーソーセージは小口切り、エリンギとパプリカは粗みじん切り、玉葱はみじん切りにする。

調味液は合わせておく。



2. 鍋にオリーブ油を入れ、玉葱・ウィンナーソーセージ・エリンギ・パプリカを炒める。さらにコーンとパイン・クラッシュ缶果肉を加える。調味液を加え、ひと煮立ちさせて火を止め、冷ます。



3. 炊飯器に米を入れ、粗熱が取れた2を静かに加え、水を1カップ(200ml/分量外)を加えて炊飯する。(炊飯器の種類ごとに炊き上がりが変わりますので、それぞれお持ちの炊飯器で調節してください。)



4. 炊き上がったら飯台かボウルに移し冷ましてから皿に盛る。
(タイトル写真は、乾煎りしたアーモンドスライス・ゆで卵をトッピングしたものです。バジル・ミニトマト等お好みで飾ってください。)

※ 予約炊飯や浸し炊飯はせず、すぐに炊いてください。炊飯器ごとに米の炊ける量をご確認ください。5合炊き炊飯器なら3合までが目安となります。