

パインタコライス



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	37.5g	パイン缶スライス 4枚	300g
合びき肉	75g		100g
玉葱	25g		小さじ2
サラダ油	2g		
調味料			
粉末パプリカ	1g		小さじ2
一味唐辛子	0.2g		小さじ1/2
砂糖	0.8g		小さじ1
固形コンソメ	2.5g		10g
塩	0.7g		小さじ1/2
トマト(カット缶詰)	50g		200g
水	50ml		1カップ
プチトマト	2個		8個
レタス	1枚		4枚
ピザ用チーズ	20g		80g
温かいご飯	茶碗1杯分(150g)		茶碗4杯分(600g)
粉チーズ	2g		小さじ4
チリパウダー(好みで)	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。)

玉葱はみじん切りにする。



2. フライパンにサラダ油を入れて熱し、玉葱がしんなりするまで炒める。

合びき肉を加えて炒め、パラパラになったら、パイン・クラッシュ缶果肉を加え、調味料・トマト缶・水を加えてよく混ぜ、水気がほぼなくなるまで煮込む。



3. ご飯を器に盛り、レタス・2・プチトマト・ピザ用チーズを散らし、粉チーズをふる。

お好みでチリパウダーをふっても美味しくいただけます。

