

# 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。

