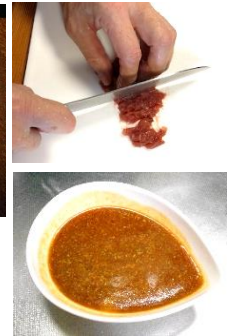


# パイン麻婆ビーンズ



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	40g	パイン缶スライス 4枚	300g
合びき肉	75g		90g
長ネギ	23g		100g
玉葱	25g		
調味液			
砂糖	2g		20g
水	24g		240g
豆鼓醤	9g		大さじ2
豆板醤	3.5g		小さじ2
醤油	9g		大さじ2
紹興酒	2.5g		小さじ2
白ごまペースト	7.5g		大さじ2
ごま油	6g		大さじ2弱
ラー油	6g		大さじ2弱
花椒(好みで)	少々		少々
梅干し果肉	3g		13g
ごま油	適量		適量
水煮ミックスビーンズ	50g		200g
水溶性片栗粉(水2:片栗粉1)			
	小さじ1/2		小さじ2
万能ネギ	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、粗みじん切りにしておく。)



長ネギ・玉葱はみじん切り、梅干しは刻み、万能ネギは小口切りにする。

調味液はよく混ぜ合わせ、レンジで温めておく。

水溶性片栗粉を作っておく。

2. フライパンにごま油を入れて熱し、長ネギ・玉葱・ひき肉を炒める。

ひき肉に充分火が通ったら、調味液を加えて炒め、ミックスビーンズ・パイン・クラッシュ缶果肉を加える。

水溶性片栗粉を加え、混ぜ合わせてとろみをつける。

皿に盛って、上から小口切りにしたネギを散らす。



※豆鼓醤・豆板醤は、メーカーによって味が違いますので、加減してください。

この料理は、令和2年度パイン缶詰料理コンテストで優秀賞に選ばれた、神奈川県・両貝ちえさんの作品です。