

パイン香る千草煮



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	25 g	パイン缶スライス 2枚 1/2
高野豆腐 (一口大)	10 g	40 g
鶏もも肉	40 g	160 g
干し椎茸	5 g	20 g
人参	20 g	80 g
だし汁		
水	150 ml	3カップ
椎茸戻し汁	50 ml	1カップ
だしの素	1.5 g	6 g
調味液		
砂糖	10 g	40 g
薄口醤油	15 g	60 g
味醂	7.5 g	30 g
いんげん (茹で)	適宜	適宜

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。)

高野豆腐は60℃位のぬるま湯に30分程度浸して戻し、半分の大きさに切っておく。

干し椎茸は、150mlの水に浸して戻し、石づきを切り取り、1cm角に切っておく。戻し汁はだし汁として使うので取っておく。

人参は、1cm角に切り、硬めに茹でておく。

鶏肉は皮を除き、2cm角に切っておく。

調味液は合わせておく。



2. 鍋に、だし汁と調味液を入れて混ぜ合わせる。

高野豆腐・鶏肉・人参・椎茸を入れて煮る。煮立ったら弱火にして20分煮含める。



3. 2にパイン・クラッシュ缶果肉を加え、さらに10分程煮含めて、粗熱を取り、器に盛る。

青みは、いんげん以外に木の芽等を添えても彩りよく仕上がります。

