

パイン入りシチュー



	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	50g	パイン缶スライス 5枚
ホタテ(冷凍)	18g	72g
人参	35g	140g
玉葱	58g	230g
じゃがいも	70g	280g
マーガリン	3g	大さじ1
水	65ml	260ml
コンソメ(粉末)	2.3g	9g
デミグラスソース(缶詰)	73g	290g
牛乳	65ml	260ml
塩	1.2g	小さじ1
胡椒	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。)

人参・玉葱・じゃがいもは、それぞれ一口大に切る。



2. 厚手の鍋を熱し、マーガリンを入れ、人参・玉葱・じゃがいもを約1分炒め、水・コンソメ・デミグラスソースを入れ、中火で15分煮る。

野菜に火が通ったら、牛乳を加える。



3. 2にホタテ・パイン・クラッシュ缶果肉・塩・胡椒を加え、約3分煮て器に盛る。

