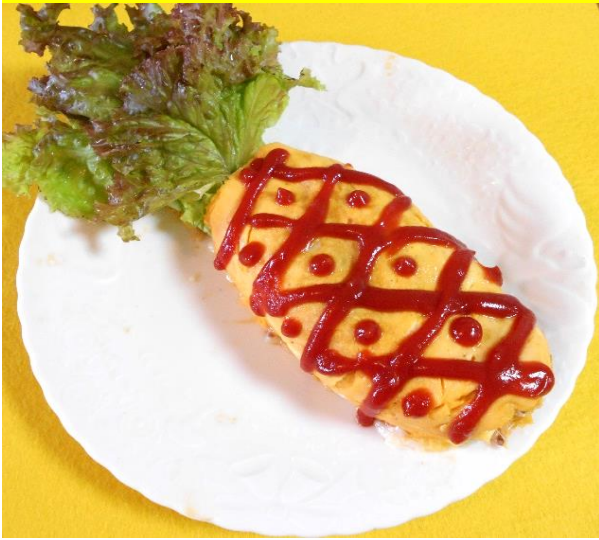


おむパイン



材 料

1人分	市販のスライス缶の場合 (2人分)	
パイン・クラッシュ缶果肉	60g	パイン缶スライス 3枚
牛豚ひき肉	50g	100g
玉ねぎ	40g	80g
ケチャップ	大さじ2	大さじ4
中濃ソース	小さじ1/2	小さじ1
ガーリックパウダー	3ふり	6ふり
温かいご飯	150g	300g
塩・胡椒	少々	少々
卵	2個	4個
塩・胡椒	少々	少々
バター(又はマーガリン)	小さじ1	小さじ2
サニーレタス	1枚	2枚
ケチャップ(仕上げ用)	適量	適量

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。)

玉ねぎはみじん切りにする。



2. フライパンに牛豚ひき肉を入れ火にかけ、少し焦げ目をつけ、脂が出てきたら玉ねぎを加えて炒める。

ケチャップ・中濃ソース・ガーリックパウダーを加え軽く炒め、パインも加える。

温かいご飯を加えて混ぜ合わせ、塩・胡椒で味を調える。



3. 卵を割りほぐし、塩・胡椒で味を付ける。

別のフライパンに火をかけ、バター小さじ1を溶かし、割りほぐした卵を半量流し込む。

卵が半熟に焼けたところに、2を半量入れ、卵で包む。

同様に、もう一つ作る。



4. 皿に盛り、ちぎったサニーレタスを添える。

仕上げに、ケチャップでパインアップルの模様をつける。



この料理は、令和元年度パイン缶詰料理コンテストで優秀賞に選ばれた、千葉県・赤松沙織さんの作品です。