

パインナシゴレン風 炊き込みご飯



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。)

米を洗い、ざるにあけておく。

干しエビは、ぬるま湯を加えて戻し、細かく刻む。戻し汁は捨てないでとっておく。

鶏むね肉は1cm角に切り、塩・胡椒をまぶす。

種を取ったピーマンは1cm角に、玉葱は粗みじん切りにする。

2. フライパンにごま油を熱し、鶏むね肉を炒める。

にんにく・生姜・干しエビを加えて炒め、更にピーマン・玉葱も加えて炒める。

調味液とパイン・クラッシュ缶果肉を加え、1～2分強火で炒める。



3. 洗った米を炊飯器に入れ、上から2を静かに加える。

3合のメモリまで水を静かに加えて炊飯する。(炊飯器の種類ごとに炊き上がりが変わることがありますので、それぞれお持ちの炊飯器で調節してください。)



※ 米と具をかき混ぜないでください。また、予約炊飯や浸し炊飯はせず、すぐに炊いてください。炊き込みご飯の炊ける量は、5合炊き炊飯器なら3合までが目安となります。

4. 炊き上がったら、よく混ぜ合わせる。

皿に盛り、目玉焼き等を添える。



材 料

	1人分	市販のスライス缶の場合(3合分)
パイン・クラッシュ缶果肉	50g	パイン缶スライス 7枚
鶏むね肉	50g	300g
塩	0.5g	小さじ1/2
胡椒	0.2g	1g
干しエビ	2.5g	15g
ぬるま湯	7.5g	大さじ3
ピーマン	13g	80g
玉葱	17g	100g
ごま油	4g	大さじ2
にんにく(チューブ)	1.3g	8g
生姜(チューブ)	1.3g	8g
調味液		
トマトペースト	1.7g	10g
ナンプラー	6g	大さじ2
酒	5g	大さじ2
醤油	6g	大さじ2
砂糖	0.5g	小さじ1
顆粒中華だしの素	0.4g	小さじ1
干しエビの戻し汁	7.5g	大さじ3
島唐辛子輪切り	1/6本	1本
米	1/2合	3合
飾り		目玉焼き、パクチー、プチトマト、レモン、ライム、ケチャップ