

炊き込みパイン飯



| 材 料 | |
|--------------|----------------------|
| 1人分 | 市販のスライス缶の場合（2合分） |
| パイン・クラッシュ缶果肉 | 30g パイン缶スライス 3枚 |
| 米 | 1/2合 2合 |
| 干し椎茸 | 2g 8g |
| 干し椎茸の戻し汁 | Aと合わせて2合の目盛りになる量 |
| ベーコン | 25g 100g |
| 人参 | 10g 40g |
| 油揚げ | 1/4枚 1枚 |
| 青ネギ | 適量 適量 |
| 調味液 | |
| 醤油 | 9g 大さじ2 |
| 酒 | 7.5g 大さじ2 |
| 味醂 | 9g 大さじ2 |
| 昆布茶 | 1.5g 小さじ1と1/2 |

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。

青ネギは、小口切りにしておく。



2. ブレンダー又はフードプロセッサーで攪拌したパイン・クラッシュ缶果肉の半量と調味液を混ぜ合わせる。



3. 干し椎茸は水で戻し細切りにする。（戻し汁は取っておく。）

ベーコンは1cm幅、人参は千切り、油揚げは短冊切りにする。



4. 炊飯器に洗った米と2を入れて、干し椎茸の戻し汁を2合の目盛りまで加える。

3の具と残りのパイン・クラッシュ缶果肉を米の上に静かに乗せ、炊飯する。

炊き上がったら混ぜ合わせる。（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。）

茶碗に盛り付け、青ネギをトッピングする。



※ 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。

この料理は、令和元年度パイン缶詰料理コンテストで特別賞に選ばれた、三重県・水谷早百合さんの作品です。