

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。