

パインおこわ (炊き込みご飯)



材 料		市販のスライス缶の場合 (2合分)	
1人分			
パイン・クラッシュ缶果肉	20g	パイン缶スライス	2枚
豚もも肉 (薄切り)	20g		80g
筍 (水煮)	5g		20g
人参	5g		20g
干し椎茸 (水で戻したもの)	5g		20g
生姜 (チューブ)	1g		4g
サラダ油	1g		小さじ1
調味液			
オイスターソース	2.5g		小さじ1
紹興酒	3.7g		大さじ1
醤油	4.5g		大さじ1
干し椎茸の戻し汁	50ml		1カップ
だしの素	0.8g		小さじ1
もち米	75g		2合

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。)



もち米は洗って、ざるにあけておく。

豚もも肉は1cm角に、筍・人参は5mm角に切る。

水で戻した干し椎茸は、5mm角に切る。戻し汁は取っておく。

2. 鍋にサラダ油を入れて熱し、生姜を入れる。香りが出たら豚もも肉を炒め、色が変わったら筍・人参・椎茸を入れてさらに炒める。



全体に火が通ったら、調味液とパイン・クラッシュ缶果肉を加え、ひと煮立ちさせる。

3. 2を具と汁に分け、粗熱を取る。

炊飯器に1の米を入れ、汁を加え、2合の目盛まで水を入れる。

具を米の上に平らに乗せ、炊飯する。



※米と具はかき混ぜないでください。予約炊飯や浸し炊飯はせず、すぐに炊いてください。お持ちの炊飯器ごとにもち米の炊ける量をご確認ください。