

パイナップルと豚肉の炊き込みご飯



| 材 料 | | 市販のスライス缶の場合(2合分) | |
|----------------|--------|------------------|--------|
| 1人分 | | パイ缶スライス | 3枚 |
| パイナップル缶果肉 | 30g | | |
| 玉葱(1cm角切り) | 25g | | 100g |
| 人参(0.5cm厚色紙切り) | 7.5g | | 30g |
| にんにく(チューブ) | 0.5g | | 2g |
| サラダ油 | 小さじ1/2 | | 小さじ2 |
| 豚挽肉 | 25g | | 100g |
| むき枝豆(冷凍) | 5g | | 20g |
| 鶏がらスープの素 | 0.6g | | 小さじ1 |
| 水 | 50ml | | 1カップ |
| 調味液 | | | |
| 酒 | 3.8g | | 15g |
| 砂糖 | 1.1g | | 小さじ1/2 |
| 醤油 | 3g | | 小さじ2 |
| オイスターソース | 4g | | 16g |
| 豆板醤 | 0.5g | | 2g |
| 塩 | 0.75g | | 3g |
| 水 | 50ml | | 1カップ |
| 米(洗ってざるにあける) | 1/2合 | | 2合 |

1. 鍋にサラダ油を熱し、にんにく・豚挽肉の順に炒める。

肉に火が通ったら、カットした玉葱・人参と枝豆・水気を切ったパイナップル缶果肉(パイ缶スライスの場合、みじん切りにしておく。)を加えて炒める。

2. 野菜がしんなりしたら、鶏がらスープと調味液を加えて煮立たせる。

3. 米を炊飯器に入れ、上から粗熱のとれた2と水1カップ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。

このレシピは、都内の小学校給食メニューとして出されたものをアレンジしたものです。