

## パイナップルと豚肉の炊き込みご飯



材 料		
1人分		市販のスライス缶の場合(2合分)
パイナップル缶果肉	30g	パイナップル缶スライス 3枚
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	大きじ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(パイナップル缶スライスの場合、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。