

パインと小松菜の あんかけ丼



	材 料	
	1人分	市販のスライス缶の場合(4人分)
パイン・クラッシュ缶果肉	22.5g	パイン缶スライス 2枚
長ネギ	15g	60g
えのき	6g	25g
小松菜	20g	75g
中華だしの素(顆粒)	0.4g	1.6g
水	25ml	100ml
調味液		
塩麴	6.25g	25g
酒	2g	7.5g
魚醤	0.4g	1.5g
オイスターソース	3g	12.5g
サラダ油	少々	少々
豚ひき肉	40g	165g
ごま油	1.25g	5g
水溶き片栗粉(水2:片栗粉1)	適量	適量
ご飯	適量	適量

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。)

長ネギはみじん切りに、えのきと小松菜は長さ3cmに切っておく。

中華だしの素(顆粒)・水を混ぜ、だし汁を作っておく。

調味液は合わせておく。



2. 鍋にサラダ油を入れ、豚肉を炒める。

パイン・クラッシュ缶果肉も加えて軽く炒めたら、混ぜておいただし汁・ネギ・えのき・小松菜を加える。



3. 煮立ったら調味液を入れて暫く煮る。

仕上げにごま油・水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。



4. 器にご飯を盛り、ご飯の上に3のあんかけをかける。

この料理は、都内の学校給食メニューとして出されたものです。