

パインの入った ホワイトミートソース



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	40g	パイン缶スライス	4枚
玉ねぎ	25g		100g
合びき肉	50g		200g
ミックスベジタブル	17.5g		70g
調味液			
洋風スープの素(顆粒)	2g		8g
塩	1.25g		5g
胡椒	少々		少々
水	25ml		1/2カップ
白ワイン	3.75g		15g
バター	3.75g		15g
にんにく(チューブ)	1g		4g
生姜(チューブ)	1g		4g
牛乳	50g		200g
塩・胡椒	各少々		各少々
パセリ	2.5g		10g

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。)
- 玉ねぎ・パセリはみじん切りにしておく。
- 調味液は合わせておく。



2. 鍋にバターを入れ、にんにく・生姜・玉ねぎを炒める。
- 玉ねぎがしんなりしたら、合びき肉を加えて炒める。



3. 2の肉の色が変わったら、パインクラッシュ缶果肉・ミックスベジタブル・調味液を加え、フタをして弱火で7分煮る。
- 牛乳を加え、弱火で3分かき混ぜながら煮る。



4. 火を止め味見をして、必要なら塩・胡椒で味を調整する。
- 器に盛り、パセリを散らしたら完成。



パスタはもちろん、ご飯にかけたり、パン食のおかずにしても美味しくいただけます。