パイン牛丼の素

材　料

	１人分	市販のｽﾗｲｽ缶の場合（4 人分）
ﾊﾟｲﾝ･ｸﾗｯｼｭ缶果肉	２０ｇ	ﾊﾟｲﾝ缶ｽﾗｲｽ２枚
玉ねぎ	７５ｇ	３００ｇ
調味液		
砂糖	２．２５ｇ	大さじ１
塩	１．５ｇ	小さじ１
味醂	６．７５ｇ	大さじ１と１/２
醤油	１１．２５ｇ	大さじ２と１/２
牛肉（小間切れ）	７５ｇ	３００ｇ
サラダ油	３ｇ	大さじ１
水	１００ml	２カップ
薬味ネギ（好みで）	適量	適量
紅生姜（好みで）	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。）
　玉ねぎは薄切りに、薬味ネギは小口切りにする。
　調味液は合わせておく。

２．熱した鍋に油をひき、牛肉・玉ねぎを入れ、玉ねぎがしんなりするまで炒める。

３．２にパイン･クラッシュ缶果肉・水を加え、５分煮る。
　調味液を加え、さらに３分煮る。

４．丼にご飯（分量外）を盛り、上から３をかける。
　好みで薬味ネギ・紅生姜をちらす。

牛肉のかわりに豚肉を使っても、美味しくいただけます。