パイン入り
サラッと麻婆豆腐

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
長ネギ	１２．５ｇ	１/２本（５０ｇ）
調味液		
水	６７．５ml	２７０ml
中華ｽｰﾌﾟの素（ﾍﾟｰｽﾄ状）	２．５ｇ	小さじ２（１０ｇ）
砂糖	２．２５ｇ	大さじ１
醤油	１１．２５ｇ	大さじ２と１/２
酒	３．７５ｇ	大さじ１
木綿豆腐	１５０ｇ	２丁（６００ｇ）
ごま油（手順３用）	３ｇ	大さじ１
豚ひき肉	３７．５ｇ	１５０ｇ
一味唐辛子	0.15ｇ～（好みで）	0.6ｇ～（好みで）
生姜（ﾁｭｰﾌﾞ）	１．２５ｇ	小さじ１
にんにく（ﾁｭｰﾌﾞ）	１．２５ｇ	小さじ１
ごま油（手順４用）	３ｇ	大さじ１

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する。

調味液は合わせておく。

豆腐は２cm 角に切り、鍋に入れ、水（分量外）を加えたら火にかける。沸騰後、弱火で２分茹でたら、ざるにあける。

２．フライパンにごま油を入れて熱し、豚ひき肉を入れ、火が通るまで炒めたら、一味唐辛子をふる。

パイン･クラッシュ缶果肉・生姜・にんにくを加え、さっと炒め合わせたら、さらに調味液・茹でた豆腐を加える。

沸騰したら５分程煮る。

味見をして、塩気が足りなければ、塩少々（分量外）を加えて調える。

４．長ネギ・ごま油も加え、全体を大きく混ぜたら火を止める。

長ネギの他に、葉ネギや刻んだニラを入れても美味しくいただけます。