ご飯のお供に！
パインアップル生姜焼き

材　料

	１人分	２人分
パイン缶スライス	１と１/４枚	２と１/２枚
豚バラ薄切り肉	５０ｇ	１００ｇ
片栗粉	９ｇ	大さじ２
油	６ｇ	大さじ１
なす	５０ｇ	１００ｇ
小ネギ	適宜	適宜
糸唐辛子	適宜	適宜
調味液		
醤油	１８ｇ	大さじ２
味醂	１８ｇ	大さじ２
酒	１５ｇ	大さじ２
生姜	１３ｇ	大さじ２

１．パイン缶スライスは４等分にカットする。
　なすは１㎝の輪切り、小ネギは小口切りにする。
　生姜はすりおろしておく。
　調味液は混ぜておく。

２．豚バラ薄切り肉は食べやすい大きさに切り、片栗粉をまぶしておく。

３．フライパンを火にかけ、油をひいて、２.の豚バラ肉を強火で焼き色が付くまで焼いたら、一旦皿に取り出しておく。

４．３.のフライパンにパイン缶スライス・なすを加え、なすがしんなりするまで炒めたら、取り出しておいた豚肉をフライパンに戻し入れ、調味液を加え、からめる。

５．皿に盛りつけ、糸唐辛子・小ネギをのせて完成。

この料理は、令和６年度パイン缶詰料理コンテストで優秀賞に選ばれた、兵庫県・良知優命さんの作品です。