パインのタッカルビスープ

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	５０ｇ	ﾊﾟｲﾝ缶ｽﾗｲｽ ５枚
鶏もも肉	１２５ｇ	５００ｇ
塩	０．７５ｇ	３ｇ
胡椒	少々	少々
人参	２５ｇ	１００ｇ（小１本）
玉ねぎ	５０ｇ	２００ｇ（１個）
さつまいも	５０ｇ	２００ｇ（小１本）
調味液		
コチュジャン	７．５ｇ	３０ｇ
醤油	９ｇ	大さじ２
酒	７．５ｇ	大さじ２
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
はちみつ	５．２５ｇ	大さじ１
砂糖	２．２５ｇ	大さじ１
一味唐辛子	０．３２ｇ	１．３ｇ
味噌	１．５ｇ	小さじ１
ごま油	６ｇ	大さじ２
水	１００ml	２カップ
昆布だし（顆粒）	２ｇ	８ｇ
カットトマト缶	２５ｇ	１００ｇ
チンゲン菜（飾り用）	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。）

鶏肉は一口大に切り、塩・胡椒をよく揉み込んでおく。

人参・玉ねぎは一口大に切る。

さつまいもは皮つきのまま一口大に切り､水にさらしてからざるにあけ、水気を切る。

調味液は合わせておく。

チンゲン菜は茹でておく。

２．鍋にごま油を入れて熱し､鶏肉を入れ中火で炒める。両面に焼き色がついたら、人参・玉ねぎ・さつまいもを加え、１～２分炒める。

水・昆布だしを加え、沸騰させてから弱火にし、フタをして１０分煮る。

３．さつまいもに火が通ったら、カットトマト缶・パイン･クラッシュ缶果肉・調味液を加え、さらに３～４分煮込む。

４．器に盛り、チンゲン菜を添えたら完成。

辛い味がお好みの方は、食べる時に一味唐辛子をさらにふったり、ピザ用チーズを入れて溶かしたりしても、美味しくいただけます。