

このレシピの動画については、こちらからご覧になれます。



## パイン入り 台湾風炊き込みご飯



材 料		
1人分	市販のスライス缶の場合(2合分)	
パイン・クラッシュ缶果肉	40g	パイン缶スライス 4枚
豚ももスライス肉	37.5g	150g
長ネギ	12.5g	50g
人参	12.5g	50g
米	1/2合	2合
調味液		
水	50ml	1カップ
醤油	4.5g	大さじ1
日本酒	3.75g	大さじ1
黒糖(粉末)	2.5g	10g
オイスターソース	5g	20g
五香粉	0.25g	1g
ごま油	3.5g	14g
にんにく(チューブ)	2.5g	5g
生姜(チューブ)	2.5g	5g
胡椒	適宜	適宜
パクチー(好みで)	適宜	適宜

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。)

豚肉は0.8cm位の長さ切っておく。

長ネギ・人参はみじん切りに、パクチーは2cmくらい切っておく。

米は洗い、ざるにあけ、30分おく。

調味液は合わせておく。



2. 鍋にごま油・にんにく・生姜・長ネギを入れ、1分ほど炒める。

豚肉・人参を加え、肉の色が変わるまでよく炒める。

パイン・クラッシュ缶果肉・調味液を加え、一煮立ちさせたら火を止め、冷ます。



3. 炊飯器に米を入れ、冷めた2を静かに具が上になるように入れる。

水100ml(分量外)を加え、炊飯する。

炊き上がったら全体をさっくりと混ぜ合わせ、器に盛り、お好みでパクチーをのせて胡椒をふる。



※ 米と具をかき混ぜないでください。

また、予約炊飯や浸し炊飯はせずに、すぐに炊いてください。

炊飯器ごとに米の炊ける量をご確認ください。

5合炊き炊飯器なら3合までが目安となります。