

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。



## パインと豚肉のトマトですき煮



材 料		
1人分	市販のスライス缶の場合(4~6人分)	
パイン・クラッシュ缶果肉	50g	パイン缶スライス 5枚
しゃぶしゃぶ用豚肉	50g	200g
玉ねぎ	75g	300g
キャベツ	37.5g	150g
しめじ	25g	100g
調味液		
醤油	20g	80g
味醂	7.5g	30g
砂糖	7.5g	30g
サラダ油	2.5g	10g
トマト水煮缶	50g	200g
水	37.5ml	150ml
かつおだしの素	2.5g	10g

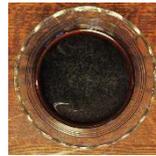
1. パイン・クラッシュ缶果肉はざるにあけ、水気を切っておく。(パイン缶スライスの場合、みじん切りにしておく。)

豚肉は長さを半分に切っておく。

玉ねぎは薄切り、キャベツはざく切りにしておく。

しめじはほぐしておく。

調味液は合わせておく。



2. 鍋にサラダ油を入れ、豚肉を入れてサッと両面を焼く。

玉ねぎとキャベツを加え、しばらく炒める。



3. 2に、トマト水煮缶・水・かつおだしの素・調味液を加え、沸騰してきたらパイン・クラッシュ缶果肉・しめじを加える。

フタをして、肉と野菜が柔らかくなるまで中火で5~6分煮たら完成。



うどんやご飯やパスタとあえたり、溶き卵でとじたりと、いろいろな食べ方にアレンジできます。