

## パインの 具沢山ちゃんぽん風スープ



|              |         | 材 料               |        |
|--------------|---------|-------------------|--------|
| 1 個分         |         | 市販のスライス缶の場合(4 人分) |        |
| パイン・クラッシュ缶果肉 | 4.5 g   | パイン缶スライス 4と1/2 枚  |        |
| 豚肉 (小間切れ)    | 2.0 g   |                   | 80 g   |
| キャベツ         | 2.5 g   |                   | 100 g  |
| 人参           | 7.5 g   |                   | 30 g   |
| かまぼこ         | 1.0 g   |                   | 40 g   |
| きくらげ (乾燥)    | 0.5 g   |                   | 2 g    |
| ごま油          | 2.5 g   |                   | 10 g   |
| 水            | 37.5 ml |                   | 150 ml |
| 鶏がらスープの素     | 1.25 g  |                   | 5 g    |
| 牛乳           | 5.0 ml  |                   | 200 ml |
| オイスターソース     | 3.75 g  |                   | 15 g   |
| 塩            | 0.5 g   |                   | 2 g    |

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。)

豚肉は小さめの一口大に切る。

キャベツはざく切り、人参は拍子切り、かまぼこはいちょう切りにしておく。

きくらげは水(分量外)に浸けて戻し、細く切っておく。



2. 鍋にごま油を入れ、豚肉を入れて、少し焼き色がつくまで焼く。

キャベツ・人参を加え、しんなりするまで4~5分炒める。

水・パイン・クラッシュ缶果肉・きくらげ・鶏がらスープの素を加え、中火で5~7分煮る。



3. 2に牛乳・かまぼこ・オイスターソースを加え、一煮立ちさせる。

最後に味をみて、塩で味を調えたら完成。

