

パインクラッシュの 煮込みチキン



| 材 料 | | 市販のスライス缶の場合(4人分) |
|--------------|--------|------------------|
| 1人分 | | |
| パイン・クラッシュ缶果肉 | 25g | パイン缶スライス2と1/2枚 |
| 鶏もも肉 | 125g | 500g |
| 玉ねぎ | 80g | 320g |
| にんにく(チューブ) | 0.12g | 0.5g |
| オリーブ油 | 大さじ1/2 | 大さじ2 |
| トマトケチャップ | 大さじ1 | 大さじ4 |
| 醤油 | 大さじ1 | 大さじ4 |
| 水 | 50ml | 200ml |
| 塩(好みで) | 適量 | 適量 |
| 胡椒(好みで) | 適量 | 適量 |
| パセリ(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。)

鶏肉にフォークで穴を開け、塩・胡椒(分量外)で下味をつけ、食べやすい大きさに切る。

玉ねぎはみじん切りにする。



2. フライパンにオリーブ油を入れ、玉ねぎ・にんにくを炒める。

玉ねぎが透明になったら鶏肉を加え、表面が白くなるまで炒める。

パイン・クラッシュ缶果肉・トマトケチャップ・醤油を加え、よく混ぜる。



3. 2に水を加え、鶏肉が柔らかくなるまで煮込む。



4. 好みで塩・胡椒で味を調整する。

器に盛り付け、パセリを飾ったら完成。

この料理は、都内の子育て支援施設の給食メニューとして出されたものです。