

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。



鶏肉とキャベツの パイン塩麴煮



		材 料	
1人分		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	30g	パイン缶スライス 3枚	
鶏もも肉	150g	600g	
調味液			
塩麴	20g	大さじ4	
おろしにんにく(チューブ)	1g	小さじ1	
胡椒	少々	少々	
キャベツ	125g	500g	
サラダ油	3g	大さじ1	
水	50ml	1カップ	
塩麴	10g	大さじ2	
粗挽き胡椒	少々	少々	
クレソン又は豆苗、貝割菜等	適量	適量	
和辛子または粒マスタード(好みで)	少々	少々	

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。)

鶏もも肉は3cmの角切りにしてボウルに入れ、調味液を加えてよく揉み込む。出来れば30分程度置いておく。

キャベツは一口大にちぎっておく。



2. 深めのフライパンにサラダ油を入れて熱し、鶏もも肉を皮目から入れ、両面に焼き色がつく程度に焼き付ける。

鶏もも肉を漬けていたボウルに残った調味液・水・パイン・クラッシュ缶果肉を加え、沸騰したら中火で5分煮る。



3. 2にキャベツを加え、中弱火で約10分煮る。

味を確認しながら塩麴を加え、少し火を強くして煮詰める様に全体をよく絡め合わせる。



4. 器に盛り粗挽き胡椒を振りかけ、クレソン・豆苗・貝割菜などを添える。

お好みで和辛子または粒マスタードをつけても美味しくいただけます。