

パイんとチキンの マスタードクリーム煮



		材 料	
1人分		市販のスライス缶の場合(4人分)	
パイん・クラッシュ缶果肉	40 g	パイん缶スライス 4枚	250 g
鶏もも肉	63 g	塩	1 g
塩	少々	胡椒	1 g
胡椒	少々	玉ねぎ	100 g
玉ねぎ	25 g	赤パプリカ	80 g
赤パプリカ	20 g	パセリ(みじん切り)	大さじ1
パセリ(みじん切り)	0.5 g	調味液	
調味液		粒マスタード	40 g
粒マスタード	10 g	白ワイン	大さじ2
白ワイン	7.5 ml	水	50 ml
水	12.5 ml	バター	25 g
バター	6.2 g	牛乳	100 ml
牛乳	25 ml	塩	1 g
塩	少々	胡椒	1 g
胡椒	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。(パイん缶スライスの場合、みじん切りにしておく。)



鶏肉は1.5 cm角に切り、塩・胡椒をしておく。

玉ねぎは粗みじん切り、赤パプリカは1.5 cm角に切っておく。

パセリはみじん切りにする。

調味液は合わせておく。



2. 鍋にバターを入れて熱し、玉ねぎを炒め、しんなりしたら、鶏肉と赤パプリカを加える。



鶏肉の色が変わったら、パイん・クラッシュ缶果肉・調味液を加え蓋をして、沸騰後弱火で7分程煮込む。

3. 2に牛乳を加え、蓋をせずに弱火で2分程煮る。

最後に塩・胡椒で味を調える。

器に盛り、みじん切りにしたパセリを散らしたら完成。

