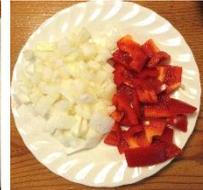


パイんとチキンの マスタードクリーム煮



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



鶏肉は1.5cm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1.5cm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、パイン・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。

