

鶏肉の パイン甜麵醬ソース煮込み



		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	35g	パイン缶スライス	3と1/2枚
鶏もも肉	100g		400g
玉ねぎ	20g		80g
調味液			
醤油	6.8g		大さじ1と1/2
酒	小さじ1		大さじ1と1/3
砂糖	3.5g		14g
甜麵醬	6.8g		大さじ1と1/2
サラダ油	7g		大さじ2と1/3

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。)



鶏肉は余分な脂肪を取り除き、一口大に切る。

玉ねぎは薄切りにする。

調味液は合わせておく。



2. フライパンにサラダ油を入れて熱し、鶏肉の皮目を下にして焼き、焼き色がついたら裏返して焼く。

両面焼き色がついたら鶏肉の皮目を下に戻し、上に玉ねぎとパイン・クラッシュ缶果肉を乗せ、蓋をして弱火で3分程蒸し焼きにする。

調味液を入れ、中火で2分程煮込む。



3. 器に盛る。

お好みでパクチーや糸切り唐辛子、白髪ネギ、刻みナッツ等(すべて分量外)を添えても美味しくいただけます。



バゲットに乗せたり、ピタパンに挟んだり、野菜と一緒に挟んでパインミー風にしたり、色々活用できます。

トルティーヤの皮で白髪ネギ等と一緒に巻くと、北京ダック風を味わえます。