

鶏肉とかぼちゃの パインクリーム煮



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	50g	パイン缶スライス 5枚
鶏もも肉	62.5g	250g
かぼちゃ	37.5g	150g(1/4個)
玉ねぎ	25g	100g(1/2個)
サラダ油	3g	大さじ1
牛乳	75ml	300ml
コンソメ顆粒	0.7g	小さじ1
塩	1.5g	小さじ1
粗挽き胡椒	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。)

鶏肉は小さめの一口大に切っておく。

かぼちゃ(皮ごと)・玉ねぎは、5mm角に切っておく。



2. 鍋にサラダ油を入れて熱し、鶏肉を入れて少し焼き色がつくまで焼く。

玉ねぎとかぼちゃを加え、しんなりとするまで4～5分程炒める。



3. 2にパイン・クラッシュ缶果肉と牛乳・コンソメ顆粒を加え、中火で沸騰しないように5～7分煮る。

最後に味をみて、塩・粗挽き胡椒で味を調える。

