

チキンとブロッコリーの パインココナツミルク煮



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	75g		300g
塩	0.7g		3g
胡椒	少々		少々
おろしにんにく(チューブ)	0.5g		2g
おろし生姜(チューブ)	0.5g		2g
玉ねぎ	25g		100g
トマト	13g		50g
きのこ類(エリンギ、しめじ等)	25g		100g
ブロッコリー	25g		100g
オリーブオイル(手順2用)	1.5g	大きじ1/2	
オリーブオイル(手順3用)	1g	小さじ1	
おろしにんにく(チューブ)	0.7g		3g
おろし生姜(チューブ)	0.7g		3g
赤唐辛子	1/4本		1本
調味液			
ローリエ	1/4枚		1枚
酒	3.7g		大きじ1
コンソメスープの素	1.3g		5g
水	25ml		100ml
ココナツミルク	25ml		100ml
ナンプラー	3.7g		15g
塩・胡椒	少々		少々
バジル	適宜		適宜

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3cmの角切りにし、塩・胡椒、にんにく・生姜(チューブ)で下味をつける。

玉ねぎは微塵切り、トマトは約0.5cm角の粗みじん切りにする。

きのこ類・ブロッコリーは小房に分ける。

調味液は合わせておく。



2. フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、鶏肉を皮目から焼き、両面に焼き色をつけたら一旦取り出す。



3. 2のフライパンをペーパーで軽く拭き、オリーブオイル・にんにく・生姜・赤唐辛子を入れて熱し、香りが出たら玉ねぎを加え、少し色づくまで炒める。

きのこ、ブロッコリーも加えて炒め合わせ、2で取り出しておいた鶏肉・パイン・クラッシュ缶果肉・調味液を加えて蓋をする。

沸騰したら時々かき混ぜながら、中弱火で約10分煮込む。



4. 3にココナツミルクを加えて軽く沸騰させたら、ナンプラーを加える。味をみて、塩・胡椒で味を調える。

器に盛り、トマトを上から散らす。お好みでバジルをトッピングしても美味しくいただけます。

