

# チキンとパインで アラビアータ



材 料		
1人分	市販のスライス缶の場合(5人分)	
パイン・クラッシュ缶果肉	40g	パイン缶スライス 5枚
鶏もも肉	60g	300g
にんにく(チューブ)	2.6g	大さじ1
パプリカ(赤)	20g	各100g
パプリカ(黄色)	20g	各100g
オリーブオイル	4.8g	大さじ2
鷹の爪	1/5本	1本
トマト水煮缶詰	80g	400g
水	10ml	50ml
塩	1.2g	小さじ1
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り、にんにく・塩・胡椒(分量外)をもみ込んでおく。

赤パプリカ・黄パプリカは1cmの角切りにしておく。



2. フライパンにオリーブオイルを入れ、鷹の爪・鶏肉を入れて、焼き色がつくまで焼く。



3. 2にパイン・クラッシュ缶果肉・赤黄パプリカ・トマト水煮缶詰・水を加え、中火で8~10分煮る。

最後に味をみて、塩・胡椒で味を調えたら完成。ドライパセリを振りかけると、彩りよく仕上がります。

お好みで、タバスコや粉チーズをかけても美味しくいただけます。



パンネにかけても美味しくいただけます。その場合、沸騰した湯にオリーブ油大さじ1と塩少々を加えてパンネ(乾燥)400gを茹でたものにかけてください。

ほかに、ご飯にかけたり、パンに乗せたり、色々アレンジできます。

とろけるチーズを乗せて、オーブンで焼いてグラタン風にしても美味しくいただけます。