

鶏肉のパイントマト煮込み



1人分		材料 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	20g	パイン缶スライス	2枚
鶏もも肉	80g		320g
にんにく(チューブ)	1.5g		6g
玉葱	40g		160g
長ナス	30g		120g
トマト	60g		240g
サラダ油	0.5g		2g
調味液			
ケチャップ	6g		24g
白だし	3g		12g
塩	1g		4g
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。)

玉葱は縦半分にして芯を取り、薄めのスライスにする。

鶏もも肉は一口大に切り、長ナスは乱切り、トマトは2cm程度の角切りにする。



2. フライパンにサラダ油を入れ中火で熱し、フライパンが温まったら鶏肉の皮目を下にして焼く。

途中で裏返して両面に焼き色をつけ、一旦取り出す。



3. フライパンに残った鶏肉の油はそのままにして再度火をつけ、にんにく(チューブ)を入れ、中火で香りを出す。

香りが出たら、玉葱を加えてしんなりするまで炒める。

玉葱に火が通ったら長ナスを加えて暫く炒め、長ナスがしんなりしてきたら、トマトを加え一煮立ちさせる。



4. 調味液とパイン・クラッシュ缶果肉を加え、最後に鶏肉を再度フライパンに戻し入れる。

10分程度中火で煮込み、長ナスやトマトが柔らかくなったら胡椒を入れ、火を止めて完成。



この料理は、神奈川県保育園給食メニューとして出されたものです。