

## 鶏肉とパインアップルの クリーム煮込み



材 料		市販のスライス缶の場合(4人分)
1人分		
パイン・クラッシュ缶果肉	30g	パイン缶スライス 3枚
鶏肉	63g	250g
玉葱	32g	125g
無塩バター	3g	12.5g
塩	0.2g	0.8g
胡椒	0.2g	0.8g
薄力粉	3g	12.5g
調味液		
水	12.5ml	50ml
牛乳	32ml	125ml
白だし	3g	12g
醤油	0.5g	2g
コーン(缶詰)	10g	40g

1. パイン・クラッシュ缶果肉はざるにあげ、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。)

鶏肉は一口大に切り、玉葱は2cm角に切っておく。

調味液を合わせておく。



2. 鍋にバターを入れて溶かし、玉葱を炒める。

玉葱に火が通ったら、鶏肉を加えて塩・胡椒をして炒める。

肉の色が変わったら、薄力粉を入れて更に炒める。



3. 2にパイン・クラッシュ缶果肉・調味液を入れて、10～20分ほど弱火で煮込む。

最後に塩・胡椒(分量外)で味を調える。(白だしの味がメーカーによって違うので、最後に味見をしてお好みの味付けにしてください。)

器に盛り、上からコーンを散らばせると、彩りがきれいに仕上がります。



この料理は、都内ホテルシェフが考案したものです。