

鶏のパイナップル煮



		材 料	
1人分		市販のスライス缶の場合(4人分)	
パイナップル缶果肉	30g	パイナップル缶スライス	3枚
鶏もも肉	90g		360g
調味液			
にんにく(チューブ)	0.1g		0.4g
生姜(チューブ)	0.1g		0.4g
醤油	4.5g		18g
酒	4.5g		18g
味醂	2.3g		9g
砂糖	2.3g		9g

1. パイナップル缶果肉はざるにあけ、水気を切っておく。(パイナップル缶スライスの場合、みじん切りにしておく。)

調味液を混ぜ合わせておく。

鶏肉を一口大に切る。



2. 鍋にパイナップル缶果肉・調味液・鶏肉を入れて煮る。



3. 煮立ったら弱火にして、肉にしっかり火が通るまで煮る。



この料理は、都内の保育園給食メニューとして出されたものです。