

## パインと鶏肉の和風煮



### 材 料

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	40 g	パイン缶スライス 4枚
鶏もも肉	50 g	200 g
塩・胡椒	少々	少々
サラダ油	3 g	大さじ1
人参	25 g	100 g
乾燥きくらげ	1 g	4 g
大豆 (ドライパック)	25 g	100 g
調味液		
水	25 ml	1/2カップ
醤油	9 g	大さじ2
酒	7.5 g	大さじ2
味醂	4.5 g	大さじ1
砂糖	1.3 g	大さじ1/2
生姜(チューブ)	1.5 g	小さじ1

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。)

鶏肉は一口大に切り、塩・胡椒をする。

人参は、小さめの乱切りにする。

きくらげは、水で戻して一口大に切る。



2. 鍋にサラダ油を熱し、鶏肉をこんがり炒める。



3. 2に人参・大豆・きくらげとパイン・クラッシュ缶果肉を入れ、調味液を加えて煮る。

沸騰したら弱火にして、人参が柔らかくなるまで15分程度煮る。

汁気が多いようなら、強火にして水分を飛ばす。

