

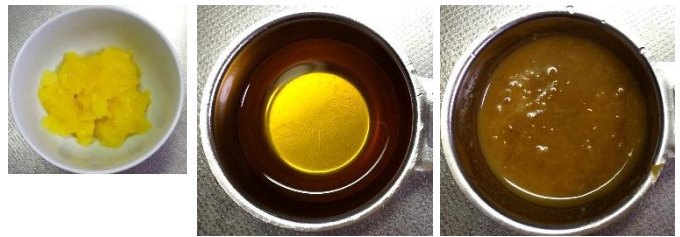
パインと鶏肉の味噌炒め



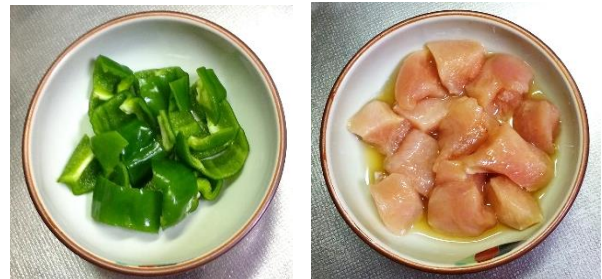
		材 料	
1人分		市販のスライス缶の場合(4人分)	
パイン・クラッシュ缶果肉	25g	パイン缶スライス2と1/2枚	
鶏むね肉	62.5g		250g
ピーマン	10g		40g(2個)
調味液A			
酒	3.7ml		大さじ1
はちみつ	5.2g		大さじ1
調味液B			
味噌	4.5g		大さじ1
みりん	4.5g		大さじ1
サラダ油	2g		小さじ2

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。)

調味液A・Bは、それぞれ合わせておく。



2. 鶏肉とピーマンは一口大に切る。
鶏肉に、調味液Aで下味をつける。



3. フライパンにサラダ油を熱して鶏肉を炒め、火が通ったら、ピーマンを加えて炒める。
パイン・クラッシュ缶果肉と調味液Bを加え、少し汁気がなくなるまで加熱する。

