

チキンのパインソース煮込み



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	50g	パイン缶スライス 5枚
鶏もも肉	75g	300g
にんにく (チューブ)	0.5g	2g
塩・胡椒	少々	少々
玉ねぎ	37.5g	150g
オリーブ油	適量	適量
調味液		
ウスターソース	12.5g	50g
醤油	1.5g	小さじ1
砂糖	0.8g	小さじ1
水	50ml	1カップ

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。)

調味液を合わせておく。



2. 鶏もも肉は一口大に切り、にんにく・塩・胡椒で下味を付ける。

玉ねぎは、1cm角に切る。



3. フライパンにオリーブ油を熱し、鶏もも肉を入れて両面を焼く。

玉ねぎ・パイン・クラッシュ缶果肉・調味液を加え、とろみがつくまで中火で煮込む。

最後に、塩・胡椒(分量外)で味を調える。

