

鶏肉のパインソースがけ



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	320g
鶏もも肉	80g	小さじ1/4	少々
塩	0.3g	少々	少々
胡椒	少々	少々	少々
玉ねぎ	12.5g	50g	50g
アスパラガス	25g	100g	100g
クコの実	0.75g	3g	3g
調味液			
トマトペースト	4.5g	18g	18g
鶏がらスープの素(顆粒)	0.75g	小さじ1	小さじ1
昆布茶	1.5g	小さじ2	小さじ2
砂糖	1.5g	小さじ2	小さじ2
薄口醤油	1.5~3g	小さじ1~2	小さじ1~2
ごま油	2g	小さじ2	小さじ2
水	50ml	1カップ	1カップ
黒胡椒(好みで)	適宜	適宜	適宜

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。)

肉は一口大に切り、塩・胡椒をしておく。

玉ねぎはみじん切り、アスパラガスは1cm幅に切る。(アスパラガスの代わりにインゲンやズッキーニにしてもよい)

クコの実はお湯で戻しておく。

調味液は合わせておく。



2. フライパンにごま油を入れて熱し、肉を入れ強火で両面を焼き付ける。

玉ねぎ・アスパラガスを加え、中火で1分程炒める。



3. 2にパイン・クラッシュ缶果肉・調味液・水を加えてよく混ぜ、沸騰したら弱火にしてフタをし、3分程煮る。



4. 器に盛り、クコの実を飾り、お好みで黒胡椒をふったら完成。

鶏肉以外に、豚肉(もも・ヒレ・肩ロース等)でも美味しくいただけます