このレシピの動画については、こちらからご覧になれます。

ギリシャ風チキンとレンズ豆のパインアップル煮

材　料

	１人分	市販のｽﾗｲｽ缶の場合（4 人分）
ﾊﾟｲﾝ･ｸﾗｯｼｭ缶果肉	２５ｇ	ﾊﾟｲﾝ缶ｽﾗｲｽ２と 1/2 枚
鶏もも肉	８７．５ｇ	３５０ｇ
塩	０．７５ｇ	小さじ１/２
胡椒	少々	少々
オリーブオイル	２ｇ	８ｇ
玉ねぎ	１２．５ｇ	５０ｇ（1/４個）
パセリ	適量	適量
レンズ豆（乾燥）	１２．５ｇ	５０ｇ
調味液		
白ワイン	１２．５ml	５０ml
水	５０ml	１カップ
ブイヨン（顆粒）	１ｇ	４ｇ
オリーブオイル（焼き用）	３ｇ	大さじ１
にんにく（ﾁｭｰﾌﾞ）	０．７５ｇ	３ｇ
ブラックオリーブ（種なし）	３粒	１２粒
ローリエ	１/４枚	１枚
塩・胡椒（好みで）	各少々	各少々
クミンパウダー（好みで）	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。）

鶏肉は３㎝ の角切りにし、塩・胡椒・オリーブオイルをよく揉み込んで、下味をつける。（できれば３０分程おいておく。）

玉ねぎ・パセリは、みじん切りにする。

レンズ豆はよく洗い、水気を切っておく。

調味液は合わせておく。

２．フライパンにオリーブオイル（焼き用）を入れて熱し、鶏肉を皮目から入れ、両面に焼き色がついたら皿にあけておく。

３．２のフライパンににんにくを入れて加熱し、香りが出てきたら玉ねぎを加え、少し色付くまで炒める。

鶏肉・パイン･クラッシュ缶果肉・レンズ豆・ブラックオリーブ・ローリエ・調味液を加えて混ぜ合わせる。

フタをして、中弱火で時々かき混ぜながら約１５分煮込む。

４．味見をして、好みで塩・胡椒を加えて味を調える。

皿に盛り、パセリを散らしたら完成。

お好みでクミンパウダーをかけても美味しくいただけます。