鶏手羽元の
パインココナッツ煮込み

材　料

	１人分	市販のｽﾗｲｽ缶の場合（4 人分）
マリネ液		
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
酢	３．７５ｇ	大さじ１
醤油	７．５ｇ	３０ｇ
手羽元	２本	８本
玉ねぎ	７．５ｇ	３０ｇ
にんにく	１/４片	一片
生姜	１/４片	一片
サラダ油	２．２５ｇ	９ｇ
ローリエ	１/４枚	１枚
調味液		
ココナッツクリーム	１２．５ｇ	５０ｇ
水	２５ml	１００ml
砂糖	２．５ｇ	１０ｇ
黒胡椒	少々	少々
塩	少々	少々

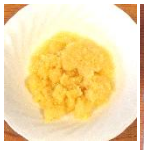
１．パイン･クラッシュ缶果肉はざるにあけ、水気を切っておく。（パイン缶スライスの場合、みじん切りにしておく。）

　マリネ液をつくり、ジップロックに手羽元・マリネ液を入れて揉み込んだら、空気を抜いて冷蔵庫で１０分程漬け込む。

　玉ねぎ・にんにくは、微塵切りにする。

　生姜は皮をむき、微塵切りにする。

　調味液は合わせておく。



２．鍋にサラダ油を入れて中火で熱し、玉ねぎ・にんにく・生姜・ローリエを入れて炒める。

　にんにくの香りが立ったら、汁気を切った手羽元を入れて炒める。残ったマリネ液は取っておく。

３．手羽元に焼き色が着いたら、取っておいたマリネ液・調味液を加え、落とし蓋をして中火で１０～１５分程度煮込む。

　煮汁が半量程度になったら弱火にして、肉をたまに裏返しながら５分程煮からめ、煮汁が少なくなったら火を止める。

　最後に味をみて、薄い様なら塩を少々入れて味を調える。

ココナッツミルクでやる場合は、水は入れなくても良いです。
クリームと比べて少しあっさりした感じになります。
また、鶏もも肉でも代用できます。

この料理は、神奈川県の保育園給食メニューとして出されたものです。