トロピカルチキン

材　料

	１人分	市販のｽﾗｲｽ缶の場合（4 人分）
鶏もも肉	１００ｇ	４００ｇ
鶏肉下味用の調味液		
ﾊﾟｲﾝ･ｸﾗｯｼｭ缶果肉	２０ｇ	ﾊﾟｲﾝ缶ｽﾗｲｽ ２枚
にんにく（ﾁｭｰﾌﾞ）	２．５ｇ	小さじ２
生姜（ﾁｭｰﾌﾞ）	２．５ｇ	小さじ２
醤油	１８ｇ	大さじ４
玉ねぎ	１００ｇ（1/2 個）	２個
ソース		
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
にんにく（ﾁｭｰﾌﾞ）	２．５ｇ	小さじ２
醤油	９ｇ	大さじ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。）
　鶏肉は一口大に切り、鶏肉下味用の調味液で揉み込み、３０分程ねかせておく。
　玉ねぎはみじん切りにしておく。

２．ソースを作る。
　フライパンにオリーブ油（分量外）を入れて熱し、玉ねぎを炒める。
　玉ねぎが透明になったら、にんにく・醤油・パイン･クラッシュ缶果肉を加え、軽く炒める。

３．ねかせておいた鶏肉を、火が通るまで弱火でじっくり両面焼き上げる。

４．３を皿に盛り付け、２のソースをかけたら完成。

この料理は、都内の子育て支援施設の給食メニューとして出されたものです。