パインと鶏肉の
ピリ辛コチジャン煮込み

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	３７．５ｇ	ﾊﾟｲﾝ缶ｽﾗｲｽ　４枚
鶏もも肉	６２．５ｇ	２５０ｇ
大根	５０ｇ	２００ｇ
人参	１２．５ｇ	５０ｇ
水	２５ml	１００ml
ごま油	２．５ｇ	１０ｇ
調味液		
コチジャン	３．７５ｇ	１５ｇ
砂糖	５ｇ	２０ｇ
醤油	１０ｇ	４０ｇ
微塵切りにんにく（ﾁｭｰﾌﾞ）	２．５ｇ	１０ｇ
白ごま	０．７５ｇ	３ｇ
あさつき	０．７５ｇ	３ｇ

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。）
　鶏肉は小さめの一口大に切る。
　大根・人参は小さめの乱切りにする。
　あさつきはみじん切りにする。
　調味液は合わせておく。

２．鍋にごま油を入れて熱し、鶏肉を入れて炒める。
　肉に油がまわったら、大根・人参を加え、３分ほど炒める。
　次に、水・パイン･クラッシュ缶果肉を加え、蓋をして５～６分ほど中火で煮込む。

３．大根・人参が柔らかくなったら、調味液を加え、蓋をせずに５～６分弱火で煮る。

４．器に盛り付け、仕上げに白ごま・あさつきを散らしたら完成。