



鶏肉のハワイアン煮

＜材料・・・おとな4人分＞

鶏もも肉・・・・・・・・・・60g 4切れ
 塩・・・・・・・・・・・・・少々
 こしょう・・・・・・・・・・・・・少々
 A { パインジュース・・・・・・・・30ml
 しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ2
 酒・・・・・・・・・・・・・大さじ1
 パイン缶汁・・・・・・・・30ml
 にんにく・・・・・・・・・・1片
 パイン缶（輪切り）・・・120g

＜作り方＞

- ① 鶏肉は塩・こしょうで下味をつけておく。
- ② にんにくは薄く切る。
- ③ パイン缶を開け、汁は調味料として使う。
- ④ 鍋にAを入れ煮立たせ、鶏肉とにんにくを入れる。
- ⑤ ひと煮立ちしたらあくを取り、クッキングシートなどでおとし蓋をし、弱火で汁がなくなるまで煮る。
- ⑥ 食べやすい大きさに切ったパインを添える。

—おとな1人分の栄養価—

エネルギー	111 kcal
たんぱく質	11.7 g
脂質	3.0 g
塩分	0.6 g