

♪ ピントビーンズと鶏肉のあっさり煮込み ♪

<材料の目安>

- ・ 鶏モモ肉 300~400 g
- ・ ピントビーンズ 1カップ
(普通のインゲン豆でも OK)
- ・ 人参 中くらい1本
- ・ にんにく 1片
- ・ ローレル 1枚
- ・ チキンコンソメ 適宜
- ・ 塩・こしょう 適宜
- ・ イタリアンパセリ 適宜

<作り方>

1. ピントビーンズは、3倍くらいの水と丸ごとのにんにくを入れて火にかけ、ほぼ柔らかくなるまで煮る。
2. 鶏肉をひと口大に切って塩コショウし、人参は小ぶりの乱切りにしてピントビーンズの鍋に加える。チキンコンソメ、ローレル、塩少々も加える。
3. 10分くらい煮て人参が柔らかくなったら塩味を調べてこしょうをふり、器に盛ってみじん切りのイタリアンパセリを散らす。

