鶏モモ肉のコンフィ



調理時間	約50分
カロリー	495kcal(1人分)

材料	(4人分)
鶏モモ肉(骨付き)	2本(550g)
塩	少々
コショウ	少々
レンコン	1/4本
ゴボウ	1/3本
じゃがいも	1/2個
オリーブオイル	150ml
ローズマリー	適宜
タイム	適宜
ニンニク	2片

作り方

1. 鶏モモ肉はぶつ切りにし、塩、コショウをふる。
2. レンコンは1口大の乱切り、ゴボウ、じゃがいもは1口大に切る。
3. ダッチオーブンに(2)、その他の材料を入れて蓋をしてグリルに入れる。
4. オーブンモードを選択し、タイマーを20分に設定して点火する。消火後そのままグリルの中で20分余熱する。

オリーブオイルで蒸し焼きにするので、鶏肉が驚くほど柔らかくジューシーに仕上がります。