いきなりハイナン風チキンライス



調理時間	50分
カロリー	1829kcal

材料	(2～4人分)
鶏もも肉	1枚
(A)	
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
玉ねぎ	1個
米	2合
(B)	
鶏がらスープの素	大さじ1
塩	小さじ1/2
水	400ml
(C)	
しょうが（すりおろし）	1片
しょうゆ	大さじ2
ミニトマト	7～8個
パクチー	適量

作り方

1. 米は洗って水を切っておく。玉ねぎはみじん切りにする。
2. ダッチオーブンに(1)・(B)を入れる。鶏肉の皮目を下にしてのせ、鶏肉の上に(A)をふりかける。
3. 「ダッチオーブン・タイマー設定・20分」にセットし加熱する。加熱が終了したら、そのまま20分ほど余熱を通す。
4. 鶏肉を取り出し、スライスして並べる。お好みで2等分にカットしたミニトマト、パクチーを飾り、(C)を混ぜ合わせたたれを添えます。

お米と調味料を混ぜ、鶏肉をそのままのせて加熱する豪快料理。「いきなり（短時間で）」作れるのに、手をかけたような上品な味わいです。