

ジャンバラヤ



調理時間

約50分

カロリー

453kcal(1人分)

材料

(4人分)

米	2合
玉ネギ	1/4個
ニンニク	1片
鶏もも肉	200g
トマト	1個
ピーマン	2個
コンソメの素	1個
水	400ml
オリーブオイル	20g
塩・コショウ	各少々

(A)

【GABAN】

クミン・チリパウダー・コリアンダー・各少々
パプリカ

作り方

- 1 米は洗って水気を切る。
- 2 玉ネギとニンニクは、みじん切りにする。
- 3 鶏もも肉は1.5cm角の小切りにし、Aのスパイス類をもみ込んでおく。
- 4 トマトとピーマンは、1cm角に切る。
- 5 ダッチオーブンにオリーブオイルを入れて(1)を入れ、(2)～(4)のをのせ、刻んだコンソメの素と水を加えて蓋をしてグリルに入れる。
- 6 オープンモードを選択し、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。
- 7 全体を混ぜ合わせて、塩・コショウで味を調える。

スパイスの香りが夏らしいメニュー。ダッチオーブンは余熱を利用できるので、省エネも期待できます。
※今回は、GABAN(R)のクミン、チリパウダー、コリアンダー、パプリカを使用しました。