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・パプリカ	各少々

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)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。
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。