# 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。