



タンドリーチキンパエリア



材料 (2人分)

白米	3合
鶏もも肉	350G
【A】	
プレーンヨーグルト	200ml
カレー粉	大さじ1
パプリカ (パウダー)	小さじ1
おろしにんにく	小さじ1/2
おろししょうが	小さじ1/2
塩	小さじ1
玉ねぎ	1/2個
パプリカ (赤)	1/2個
パプリカ (黄)	1/2個
ブロッコリー	1/4個
オリーブオイル	大さじ2
水	540ml
【B】	
コンソメ (顆粒)	大さじ1
カレー粉	大さじ2
塩	小さじ2/3

作り方

- 【1】 鶏もも肉は厚い部分に切り込みを入れて開き、全体を均等な厚さにします。ビニール袋に入れ、【A】を加えてもみ込み、冷蔵庫で1時間ほどおきます。
- 【2】 白米は研いで、ザルにあげて水けをきります。玉ねぎはみじん切り、パプリカは長さを半分にし、1cm幅の棒状、ブロッコリーは小房にわけます。
- 【3】 ホットプレートの中温にして、オリーブオイル 大さじ1を敷き、【1】の鶏肉を皮目から焼きます。温度を低めにして皮目に焼き色がつくようにじっくりと焼き、裏返してさらに焼きます。取り出して、ひと口大に切ります。
- 【4】 プレートの汚れをキッチンペーパーで軽くとりまします。残りのオリーブオイルを熱し、玉ねぎを中火で炒めます。続いて白米を加えて炒め、米が透き通ったら、水と【B】を加えて軽く混ぜます。【3】の肉、パプリカ、ブロッコリーをのせ、フタをして10分、低温に下げて10分加熱し、火を止めて10分蒸らします。

ワンポイント

ホットプレートによって温度表示や強さが違いますので、注意してください。

