

チキンビリヤニ

合計加熱調理時間 約40分

[1人分：502kcal/ 食塩相当量：2.0g]

インディカ米もスチコンにおまかせ！
しっとりチキンの旨味が広がるスパイシーなインド料理です。



分量

10人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	コンビ	100%	10分	200℃	—
2	コンビ	100%	30分	150℃	—

材料（10人分）

鶏もも肉（一口大に切る）	800g
タマネギ（薄切り）	1個
<材料a>	
プレーンヨーグルト	150g
カレー粉	大さじ2
ガラムマサラ	大さじ1
ニンニク（おろす）	大さじ1
ショウガ（おろす）	大さじ1
サラダ油	大さじ1
バスマティライス	800g
<材料b>	
コンソメ：顆粒	大さじ2
塩	小さじ2
ローリエ	3枚
シナモンスティック	3本
鷹の爪（種を取る）	3本
カルダモン：粒	5粒
クローブ：粒	5粒
ターメリック	小さじ1
水	900cc
<材料c>	
グリーンリーフ	100g
ミニトマト（半分に切る）	5個
ライム（輪切り）	10枚

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

下ごしらえ

- ・鶏もも肉、タマネギは<材料a>に30分以上漬け込む。（※1）
- ・バスマティライスはさっと洗い水気を切る。
- ・<材料b>は混ぜ合わせる。

作り方

1. 20mmのテフロン加工ホテルパン1枚に※1を入れて、サラダ油を回しかけて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 1のホテルパンを取り出し、65mmのホテルパン1枚にバスマティライス、<材料b>を入れ、1をのせてフタをして【設定2】で予熱後、加熱する。
3. そのままスチコン庫内で10分蒸らし、取り出して混ぜ、器に盛って<材料c>を添える。



調理ポイント

- ◆作り方2で加熱する際、具は混ぜずに米の上のせて炊き上げること。
- ◆バスマティライスが手に入らない場合は、ジャスミン米で代用しても良い。