

鶏もも肉のコンフィ

合計加熱調理時間 約 **135**分

[1人分：774kcal／食塩相当量：6.4g]

しっかりと味をなじませた骨付き鶏もも肉を、オリーブオイルでじっくりと煮込んだコンフィ。しっとりとやわらかく、ジューシーな仕上がりに。



材料（5人分）

鶏もも肉：骨付き（1本：約300g）	5本
塩	30g
ローズマリー	5本
タイム	5本
オリーブオイル	200cc
レモン（くし型に切る）	1/2個
飾り用ハーブ	5束

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

分量

5人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	スチーム	—	120分	85℃	—
2	コンビ	40%	15分	280℃	—

下ごしらえ

- 鶏もも肉はフォークなどで皮目に穴をあけ、塩を揉み込む。

作り方

- ボールに鶏もも肉、ローズマリー、タイムを入れ、冷蔵庫で一晩マリネする。
- 65mmのホテルパン1枚に水気をふき取った1、オリーブオイルを入れ、クッキングペーパーを被せてフタをし、【設定1】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了後、2のホテルパンを取り出し、粗熱を取って冷蔵庫で一晩置く。
- 20mmのテフロン加工のホテルパン1枚に油をふき取った鶏もも肉を並べ【設定2】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了後、4のホテルパンを取り出し、器に盛り付けてレモン、飾り用ハーブを添える。



調理ポイント

◆鶏もも肉は油に浸けた状態で2週間程保存できるので、一度にたくさん作って作り置きができる。