

カチャトーラ

合計加熱調理時間 約45分

[1人分：325kcal／食塩相当量：1.5g]

イタリアの猟師風、鶏肉とキノコのトマト煮込み。爽やかなトマトの風味とホロホロと柔らかな鶏肉の本格イタリアン。



分量

14人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	15分	200℃
2	コンビ	100%	30分	160℃

材料 (14人分)

鶏もも肉 (皮をフォークで刺す)	1680g
塩	4g
こしょう	適量
<材料a>	
ニンニク (つぶす)	3かけ
タマネギ (くし形切り)	350g
マッシュルーム	560g
オリーブオイル	大さじ3
小麦粉	大さじ3
<材料b>	
トマトの水煮：缶 (つぶす)	840g
白ワイン	210cc
コンソメ：固形	4個
ローズマリー	適量
黒オリーブ：種なし	44個

※掲載レシピはクックエブリオ ミニ専用のものとなります。

※掲載レシピは2段で検証をおこなっています。

下ごしらえ

- ・鶏もも肉は1枚を4～6等分に切り、塩、こしょうを振る。
- ・白ワインは小鍋で煮立てて、アルコール分を飛ばす。

作り方

1. 65mmのホテルパン2枚に鶏もも肉、<材料a>をのせて、オリーブオイルを入れて混ぜ合わせ、【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱完了後、1のホテルパンを取り出して小麦粉をまぶし、<材料b>を加えて、【設定2】で予熱後、加熱する。
3. 加熱完了後、2のホテルパンを取り出す。



調理ポイント

- ◆作り方1で野菜の上に鶏肉をのせると、野菜が焦げにくくなる。
- ◆仕上げにハーブソルト (分量外) で味を調えること。