



※写真はイメージです。

炊飯器の保温機能を活用！

## 炊飯器で簡単！柔らか鶏肉コンフィ

### 材 料 (2人分)

若どりむね肉	1枚(約160g)
にんにく	1片
オリーブオイル	大さじ4
塩	小さじ1
こしょう	少々
洋にんじん	1/4本
じゃがいも	1/2個
ピーマン	1/2個

### 作り方

1. 密封袋に若どりむね肉、スライスしたにんにくを入れ、塩をやや多めにふって軽くもんでおく。
2. 1にオリーブオイルを入れて空気を抜き、密封する。
3. 一度沸騰させたお湯(むね肉にかぶるくらいの分量)を炊飯器に入れ、2を入れて蓋を閉めて保温にして1時間くらい置いておく。
4. 3が冷めるまで常温で置いて味をなじませ、冷めたら冷蔵庫で一晩寝かせる。
5. 4を取り出し、フライパンで皮の面に弱火で軽く焦げ目をつけてから取り出す。
6. 袋に残ったオリーブオイルを5のフライパンに適量入れる。ひと口大に切って電子レンジ(500W)で1~2分加熱した洋にんじんとじゃがいも、半分に切ったピーマンを絡ませながら炒める。
7. 切った5のむね肉と6をお皿に盛り付け、お好みでオリーブオイル(分量外)をかけてこしょうをふる。