

ビリヤニ



食育ヒント

ビリヤニとは、インドやその周辺国で食べられているスパイスとお肉の炊込ご飯のことです。パエリア、松茸ご飯と並び世界三大炊き込みご飯の1つと称されています。
インドでは、結婚式には欠かせないお祝い料理ですが、屋台でも食べられており、まさに国民食として広く親しまれています。



栄養価[1人分]

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
455kcal	21.8g	4.9g	82.5g	0.3g

材料

材料	1人分	30人分
米	100	3000
鶏もも肉 (小間切れ)	67	2000
ヨーグルト	13	390
にんにく(おろし)	0.4	12
しょうが(おろし)	0.27	8
ガラムマサラ	0.06	1.8
シナモン粉	0.03	1
食塩	0.17	5
バター	0.34	10
クミンシード	0.02	0.6
玉ねぎ (みじん切り)	34	1000
トマト缶	27	800
水	140	4200※
レモン	適量	適量
パクチー	適量	適量

※水の分量＝
浸漬で吸水した水＋炊飯前に加水する量

つくり方

準備 米は洗米・1時間浸漬してザルに上げておく。

- ①Aに鶏肉を20分程度漬け込む。
 - ②フライパンにBを入れ、中火であめ色になるまで炒める。
 - ③トマトを加え2～3分炒め、①も加えてさらに炒める。
 - ④炊飯釜に米を入れ、米と水の合計量になるように水を加え③を上を広げて炊飯する。
- 【モード 炊き込み/炊き方 浸した米/炊き加減 +2】
- ⑤炊きあがったら10分～15分蒸らし、全体を混ぜる。
 - ⑥お好みでレモンとパクチーを添える。

ワンポイント

- ・炊飯前に米と具を混ぜ込んでしまうと炊きムラにつながるため、米の上に乗せるように広げてください。
- ・蒸らし時間は完了のお知らせが鳴ってから10分から15分程度とるとより良いです。
- ・1釜あたりの最大量＝レシピ分量。増やすと米の対流が悪くなり炊きムラに繋がります。
- ・米の種類や季節によって硬さが変わることがあります。お好みに合わせて水の量を調整して下さい。

※30人分＝シャリプロ1釜分