



適温調理

焼き物

設定温度の目安
170℃～130℃

材料（4人分）

鶏もも肉	200g
玉ねぎ	1個（200g）
卵	4個
みつば	5～6本
ごはん	丼4杯分

A だし汁	200mL
しょうゆ	大さじ3
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ2
酒	大さじ1

対象機種：N100Tシリーズ

作り方

1. 鶏肉は一口大に切り、玉ねぎは薄切りにする。みつばは長さ2cmに切り、卵はボウルに溶いておく。
2. フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「**焼き物**」**「170℃**」を選び、「**スタート**」ボタンを押す。
3. 表示部に「**適温**」が表示されたら、**A**を合わせて入れる。沸とうしたら、鶏肉、玉ねぎを入れて再沸とうさせる。鶏肉の色が変わったら設定ボタンで「**130℃**」に切り替えて約4～5分煮た後、卵を回し入れ、ふたをする。
4. 約1分たったら加熱を止めお好みの固さになるまで蒸らす。
5. 丼に温かいごはんを盛り、**4**のをせみつばを散らす。