



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

材料（2人分）

鶏もも肉	100g
玉ねぎ	1/2個（100g）
卵	2個
みつば	2～3本
ごはん	丼2杯分

A だし汁	100mL
しょうゆ	大さじ1・1/2
みりん	大さじ1/2
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1/2

作り方

- 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。
- 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。
- 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。
- 約1分たったら加熱を止め好みの固さになるまで蒸らす。
- 丼に温かいごはんを盛り、**4**のをせみつばを散らす。