



適温調理

サポート

材料（2人分）

ごはん（炊いたもの）	300g
にんにく（みじん切り）	1かけ
鶏ひき肉	300g
酒	小さじ1
赤パプリカ（1cm角切り）	1/2個
黄パプリカ（1cm角切り）	1/2個
サラダ油	小さじ2
生バジル（洗って水気を切っておく）	お好みで10枚～
卵（Mサイズ）	2個
サラダ油	小さじ1/2
水	大さじ1

<合わせ調味料>

A ナンプラー	大さじ2
オイスターソース	大さじ2
砂糖	小さじ1

④を合わせておく

作り方

1. 前工程

- ・フライパンをIHヒーターの中央に置く。
- ・サラダ油大さじ1を入れる。
- ・アプリから「レシピ送信」ボタンを押し、表示部に「022」を表示させる。
- ・「スタート」ボタンを押す。
- ・表示部に「適温」が表示されたら卵を割り入れて水を入れる。
- ・ふたをする。

2. 工程1

- ・「OK」ボタンを押す。
- ・目玉焼きを焼く。



- ・目安時間になったら、目玉焼きを取り出す。
- ・加熱は止めずにフライパンの汚れをキッチンペーパーでふき取る。
- ・サラダ油小さじ2とにんにくを入れる。

3. 工程2

- ・「OK」ボタンを押す。
- ・にんにくを炒める。
- ・香りが出てきたら、鶏ひき肉と酒を入れる。



- ・目安時間になるまで耐熱べらで炒める。

4. 工程3

- ・「OK」ボタンを押す。
- ・そばろ状になるまで炒める。
- ・アルコールが飛んだら、パプリカを加えて炒める。
- ・火が通ったら④の合わせ調味料を入れる。
- ・汁気がなくなるまで炒める。



- ・目安時間になったら、「切」ボタンを押す。

5. 仕上げ

- ・バジルをちぎって加え、全体を合わせる。
- ・器に温かいごはんを盛り、いためたそばろと目玉焼きをのせ、盛りつける。