



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°C」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°C」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お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をのせみつばを散らす。

適温調理

焼き物

設定温度の目安
170°C~130°C

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