



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 |

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**のをせみつばを散らす。