



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     |

|              |       |
|--------------|-------|
| <b>A</b> 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：N9T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。