



調理時間

12分

1
STEP

親子丼

《材料》 3~4人分

・ご飯	4杯
・鶏むね肉(一口大に切る)	200g
・玉ねぎ(薄切り)	1個
・卵	4個
・三つ葉(ざく切り)	2束
・しょうゆ	大さじ3
・みりん	大さじ2
・砂糖	小さじ2
・顆粒だし	小さじ1
・水	140ml

1. 鍋に鶏肉・玉ねぎ・調味料・水を入れる
2. かき混ぜウイングは取り付けずに「手動モード」10分・100℃でスタート
(沸騰したら80℃に下げる)
3. ピピピと鳴ったら蓋を開け、割りほぐした卵を回し入れ三つ葉をちらし、蓋をして2~3分置く
4. たまごがお好みの硬さになったら、器に盛ったご飯にのせ完成



AINX

