

## 親子丼

合計加熱調理時間 約20分

[1人分：662kcal／食塩相当量：2.5g]

ふわふわとろとろの卵とぶりっとした鶏肉の風味が口いっぱい広がります。



## 材料 (8人分)

鶏もも肉 (一口大に切る)	600g
タマネギ (半分にして幅1cmに切る)	600g
<材料a>	
本みりん	100g
しょうゆ	100g
日本酒	90g
砂糖	30g
顆粒だし：和風	4g
卵 (割りほぐす)	12個
三つ葉	適宜
温かいご飯	1600g

※掲載レシピはクックエブリオ ミニ専用のものとなります。  
 ※掲載レシピは2段で検証をおこなっています。

## 分量

8人分

## 設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	15分	160℃
2	コンビ	100%	5分	160℃

## 下ごしらえ

- ・<材料a>は混ぜ合わせる。
- ・温かいごはんの作り方について→[詳しくはこちら](#)

## 作り方

1. 40mmのホテルパン2枚に鶏もも肉、タマネギ、<材料a>を入れて混ぜ合わせ、【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱完了後、1のホテルパンを取り出し、卵の半量を流し入れ、【設定2】で予熱後、加熱する。
3. 加熱完了後、2のホテルパンを取り出し、残りの卵を流し入れ、余熱で半熟にする。
4. 器に温かいごはんを盛り、3をのせて三つ葉を添える。



## 調理ポイント

◆卵を二度に分けて入れることで火の通りすぎを防ぎ、底はしっかり、表面はふわふわとろとろの半熟に仕上がる。