

三色丼

合計加熱調理時間 約 25分

[1人分：644kcal／食塩相当量：2.6g]

目にも美味しい色鮮やかなどんぶり。
コンビ加熱なら、鶏そぼろがしっとり旨み豊かな仕上がりに。



材料（20人分）

<材料a>	
鶏ひき肉	1500g
しょうゆ	270g
みりん（煮切る）	270g
酒（煮切る）	110g
砂糖	70g
<材料b>	
卵	20個
酒（煮切る）	100g
砂糖	40g
塩	6g
温かいごはん	4000g
絹さや（筋を取る）	200g
刻みのり	適量

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

分量

20人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	10分	200℃
2	コンビ	100%	15分	150℃

下ごしらえ

- ・ <材料a>は粘りを出さないように混ぜ合わせる。
- ・ <材料b>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](#)
- ・ 絹さやはさっと茹で、斜め切りにする。

作り方

1. 65mmのホテルパン1枚に<材料a>を入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱開始から5分後、一旦取り出して泡立て器で全体をほぐすように混ぜ、スチコンに戻し入れる。
3. 加熱完了後、もう一度同じように混ぜる。
4. 65mmのホテルパン1枚に<材料b>を入れて【設定2】で予熱後、加熱する。
5. 加熱開始から5分後、一旦取り出して泡立て器で全体をほぐすように混ぜ、スチコンに戻し入れる。さらに5分後、これをもう一度繰り返す。
6. 加熱完了後、もう一度同じように混ぜる。
7. 器に温かいごはんを盛って3、6、絹さやを彩りよくのせ、刻みのりを添える。



調理ポイント

- ◆ 菜箸の代わりに泡立て器を使うことで、大量のそぼろが手軽にできる。
- ◆ 作り方3、6でほぐす際、好みの大きさにすること。