

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。