

パナソニックの調理器具で、食卓に笑顔とサプライズを。

いつの間に
作ったの!?

マイコン 電気圧力なべで

2品同時に作れる簡単アイデアレシピ!

調理時間

加圧時間**6分**+トータル20分~30分かかります。

蒸し鶏&卵と野菜のスープ

材料(4人分)

鶏むね肉(塩をすりこんでおく)…2枚(約500g)
玉ねぎ(食べやすい大きさに切る)…1/2個(約100g)
にんじん(食べやすい大きさに切る)…1/4個(約40g)
溶き卵…1個分

(A) しょうが(薄切り)…1かけ分(約5g)
水…カップ4
酒…大さじ1

(B) 塩…少々
こしょう…少々

万能ねぎ(小口切り)…適量
レタス(ひと口大にちぎる)…適量
きゅうり(薄切り)…適量
ミニトマト…適量
お好みのタレ(棒棒鶏ソースなど)…適量

つくり方

- 1 「マイコン電気圧力なべ」に玉ねぎ、にんじんを敷き、鶏肉をのせる。(A)を加えフタをし、「高圧/約6分」で調理する。
- 2 圧力表示ピンが下がったら、フタをあげ、鶏肉としょうがをボウルまたはバットに取り出し、鶏肉が浸るくらいのスープ(ゆで汁、約カップ1)を注ぎ、クッキングペーパーをかぶせ冷ます。(時間外)
★スープに浸して冷ますと鶏肉はしっかりと仕上がりに。
※保存する場合は、スープに浸したまま、冷蔵庫で保存。
- 3 「煮込み」ボタンでお好みの火力に合わせ、ひと煮立ちしたら溶き卵を流し入れ(B)で味を調える。器に盛り、万能ねぎを飾る。
- 4 鶏肉が冷めたら、食べやすい大きさにさき、レタス、きゅうり、ミニトマトと器に盛り、お好みのタレを添える。



カンタン・エコ・ヘルシー

マイコン

電気圧力なべ

SR-P37

-N(ノーブルシャンパン)

*ピンク(-P)もあります。

