

鶏肉の唐揚げ (ソフト食)



エネルギー 138kcal

塩分 0.7g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

おすすめポイント

衣を上新粉、卵の順につけることでふんわりやさしい食感に仕上げることができます。

ソフト食とは噛む力が弱い人、飲み込む力が弱い人にも安全でおいしく食べていただける食事です。



鶏肉の唐揚げ (ソフト食) の作り方

材料 (2人分)

鶏胸肉 (皮なし)	60g
玉ねぎ	1/8個
りんご	12g
乾燥マッシュポテト	大さじ1強
湯	大さじ1弱
砂糖	小さじ1/2
上新粉	小さじ1/2
塩	小さじ1/6
サラダ油	大さじ1/2
溶き卵	適量
上新粉	適量
揚げ油	適量

- ①鶏胸肉はぶつ切りにする。
- ②玉ねぎをやわらかくなるまで茹でる。りんごは皮と芯を取り、適当な大きさに切っておく。
- ③乾燥マッシュポテトと湯を混ぜる。
- ④フードプロセッサーに①の肉を入れ、ミンチ状にする。
- ⑤④の中に塩、上新粉、③のマッシュポテト、サラダ油の順に入れ、なめらかになるまでさらにフードプロセッサーにかける。
- ⑥⑤をスプーンで3cmの大きさに並べる。
- ⑦⑥を蒸し器で10分蒸す。
- ⑧蒸し上がったらあら熱を取り、上新粉、溶き卵の順に衣をつけ、170℃に熱した油で揚げる。