

蒸し鶏 梅ソース (ソフト食)



エネルギー 108kcal

塩分 1.7g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

おすすめポイント

梅干しにはクエン酸が多く含まれており、だ液や胃酸の分泌を促して食欲を増進させる効果があります。

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。



蒸し鶏 梅ソース (ソフト食) の作り方

材料 (2人分)

鶏胸肉 (皮なし)	70g
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
オリーブ油	小さじ1/2
梅干し	1個
しょうゆ	小さじ1弱
だし汁	小さじ1
大根おろし	60g

- 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、オリーブ油の順に入れ、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をクッキングシートに鶏肉の形になるように並べる。
- ⑦⑥を蒸し器で10分蒸す。
- ⑧蒸し上がったたらあら熱を取り、そぎ切りにする。
- ⑨梅干しは包丁でたたき、ペースト状にし、しょうゆとだし汁をあわせる。
- ⑩⑧を皿に盛り、大根おろしを添えて⑨をかけたら完成。