

レーズン煮 (ソフト食)



エネルギー 117kcal

塩分 1.4g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

おすすめポイント

鶏肉はたんぱく質が豊富で栄養価がとても高いです。ソフト食にすることで、高齢者でも食べやすくなり、低栄養を予防することができます。

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。



レーズン煮 (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
干しぶどう	10g
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ1/2
赤ワイン	小さじ2
水	200g
水溶き片栗粉	少々
じゃがいも	1かけ
パセリ	適量

A

- ①鶏肉はぶつ切りにする。
- ②玉ねぎは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、砂糖、②の玉ねぎとりんごの順に入れ、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を鶏肉の形に似せて並べ、蒸し器で10分蒸す。
- ⑧干しぶどうは粗いみじん切りにしておく。
- ⑨鍋にAの材料と干しぶどうを入れ、干しぶどうが軟らかくなるまで火にかけ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑩皿に⑥の肉をそぎ切りにして盛り、⑨のソースをかける。茹でてつぶしたじゃがいもとパセリを添えて完成。