

鶏の照焼き (ソフト食)



エネルギー 145kcal

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

鶏肉にはたんぱく質が多く含まれています。鶏肉のたんぱく質はとても質が良く、体に必要な必須アミノ酸をバランスよく含んでいます。

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。



鶏の照焼き (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	大きじ1強
湯	大きじ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
しょうゆ	20g
酒	10g
みりん	20g
片栗粉	3g
おろし大根	60g
大葉	2枚

- 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。
- ⑤ ④の中に塩、りんご、玉ねぎ、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。
- ⑥ ⑤をクッキングシートに鶏肉の形になるように並べる。
- ⑦ ⑥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 しょうゆ、みりん、酒、片栗粉を耐熱容器に入れ、よく混ぜる。
- ⑩ ⑨をレンジ600Wで20秒加熱する。取り出してよく混ぜ、再度レンジ600Wで20秒加熱しとろみをつける。
- ⑪ ⑧に⑩の照焼きタレをかけ、おろし大根と大葉を添えて完成。