

鶏肉の 青じそソースかけ (ソフト食)



エネルギー 171kcal

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。



鶏肉の 青じそソースかけ (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
青じそ	2枚
しょうゆ	大さじ1弱
みりん	大さじ1弱
A 白ワイン	小さじ2弱
水	カップ1/2
水溶き片栗粉	12g
じゃがいも	1個
パセリ	少々

- 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を鶏肉の形になるように成形し、クッキングシートの上に並べる。
- 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 青じそをみじん切りにする。
- ⑩ 鍋にAと青じそを入れ、沸騰させる。
- ⑪ ⑩に水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑫ じゃがいもはやわらかく茹で、マッシュする。
- ⑬ 皿に⑧の鶏肉ソフトと⑫のじゃがいもを盛りつけ、⑪のソースをかけて完成。