

鶏南蛮 (ソフト食)



エネルギー 192kcal

塩分 1.2g

※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。



鶏南蛮 (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	ひとつまみ
オリーブ油	小さじ1/2
上新粉	適量
溶き卵	10g
揚げ油	適量
だし汁	50ml
酢	小さじ2強
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1弱
塩	少々
玉ねぎ	60g
きゅうり	40g
人参	20g
レモン	1切

- ① Aの材料と刻んだ玉ねぎ、きゅうり、人参をすべて混ぜ合わせ、漬け汁を作る。
- ② 鶏胸肉はぶつ切りにする。
- ③ 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。
- ④ 乾燥マッシュポテトと湯を混ぜる。
- ⑤ フードプロセッサーに①の肉を入れ、ミンチ状にする。
- ⑥ ⑤の中に塩、りんご、玉ねぎ、上新粉、④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。
- ⑦ ⑥クッキングシートに鶏肉の形になるように並べる。
- ⑧ 蒸し器で10分加熱する。
- ⑨ ⑧のあら熱を取り、上新粉、溶き卵をつけて170℃に熱した油でさっと揚げる。
- ⑩ ⑨の肉が冷めないうちに①の漬け汁に漬ける。
- ⑪ ⑩を皿に盛りつけて、トロミ粉でとろみをつけた漬け汁をかけ、レモンとパセリを添えて完成。

漬け汁に入れる野菜や付け合わせも、刻んだものが食べられない場合はゼリー状にした野菜を添えます。