

《材料》 (4人分)

骨付鶏もも肉 8本
レンコン 200g
生シイタケ 1枚
薄口しょうゆ 小さじ1

A { 卵 1個分
サラダ油 大さじ1

卵の素

片栗粉 適宜

B { 卵白 1個分
片栗粉 小さじ1
塩 少々

衣

揚げ油 適宜

ソース

ブロッコリー 50g
だし汁 カップ2/3
薄口しょうゆ 小さじ1

つけあわせ

ニンジン 適宜
レンコン 適宜



鉦脈社

ふわふわ和風チキン

★ひき肉をフライドチキン風に、ふんわり衣がおいしい！！

ソフト食
1

エネルギー
378kcal

塩分
0.85g

ココがポイント

- ① ひき肉を食べやすく。
「卵の素」でなめらかに。
レンコンのつなぎで食塊をつくりやすく。
- ② 卵白の衣でやわらかく、口に取り込みやすく。
- ③ 蒸してから揚げることでやわらかく。

《作り方》

- 1 鶏もも肉は骨と身を切り離し、身をフードプロセッサーですり身状にする。骨はとっておく。
- 2 レンコンと生シイタケはフードプロセッサーを使ってピューレ状にする。
- 3 Aを泡立て器で白っぽくなるまで攪拌して「卵の素」をつくる。
- 4 ボウルに①、②、③の「卵の素」、薄口しょうゆを入れ、粘りが出るまでよくこねる。
- 5 ①の鶏の骨に片栗粉をまぶして丸めた④につき刺し、蒸し器で15～20分ほど蒸す。
- 6 Bを泡立て器で角が立つまで泡立ててメレンゲ状にする。



鉦脈社

このくらいの状態まで攪拌する。

- 7 ⑤に片栗粉を軽くまぶし⑥の衣にくぐらせて、150℃の油で衣が焦げないように揚げる。
- 8 ブロッコリーは茹でてだし汁とともにミキサーにかけてソースにし、薄口しょうゆで味を整える。
- 9 器に盛り、衣をつけて揚げたつけあわせのニンジンとレンコンの素揚げを飾り、⑧のソースをかける。



鉦脈社

骨をつけてチキンらしくおいしそうに。

参考文献

「いつもの材料でつくる 高齢者ソフト食メニュー88 vol.2」(鉦脈社刊)