

《材料》		(4人分)	
鶏ももひき肉	150g		
タマネギ	150g		
サラダ油	適宜		
A	卵黄	1個分	
	サラダ油	大さじ1	
塩	適宜		
衣	小麦粉	適宜	
	卵	適宜	
揚げ油	適宜		
B 南蛮酢	酢	大さじ1	
	薄口しょうゆ	大さじ1	
	レモン果汁	小さじ1	
	上白糖	大さじ1	
C タルタルソース	マヨネーズ	大さじ3	
	タマネギ	20g	
	青じそ	2枚	
	生クリーム	大さじ	
	塩	適宜	
	上白糖	適宜	
D 飾り	ミニトマト	4個	
	パセリ	適宜	
	ゆで卵(卵黄)	1個分	



鉦脈社

## チキン南蛮

ソフト  
食1・2

エネルギー  
263kcal

塩分  
1.41g

南蛮ダレに浸す宮崎名物はソフト食にぴったり

### ココがポイント

- ① ひき肉を食べやすく。「卵の素」でなめらかにし、同量の炒めタマネギで食塊をつくりやすくします。
- ② 衣は、小麦粉のあとにとき卵にくぐらせてふっくらと。
- ③ 蒸してから揚げるとふんわり仕上がります。
- ④ 酢はむせやすいので、加熱して酸味をやわらげます。
- ⑤ 揚げた鶏肉を、南蛮酢に浸してしっとり食べやすく。
- ⑥ 飾り用の卵は、口に残りやすい白身を除いて黄身のみ裏ごしにする。

### 《作り方》

1. タマネギは3mm以下のみじん切りにして透明になるまでサラダ油で炒め、冷ましておく。

2. 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。



鉦脈社

なめらかになるまでかき混ぜる。

3. 鶏ももひき肉に①②、塩を加え、粘りがでるまでよく混ぜる。一口大に成形し、蒸し器で15分ほど蒸して冷ましておく。

4. ③に小麦粉、卵の順に衣をつけ、180℃の揚げ油できつね色になるまで揚げる。

5. Bを火にかけて沸騰したら火を止め、揚げたての④を浸す。

6. Cのタマネギのみじん切りにして、耐熱皿に入れてたっぷりぬらしたクッキングペーパーをかぶせラップをし、500Wの電子レンジで約6分間加熱する。(透明になるまで)。

青じそはみじん切りにする。Cのその他の材料を混ぜて、タルタルソースを作る。

7. 器に鶏肉を盛り、タルタルソースをかけて、湯むきしたミニトマトとパセリ、裏ごししたゆで卵の卵黄を飾る。

### 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)