

山口県

ごぼうも
スプーンで
切れるほど
やわらかく

チキンチキンごぼう風

山口県で人気の給食メニュー！とりとごぼうの風味豊かな一品です。
本来は、鶏肉とごぼうは片栗粉をまぶして揚げますが、今回は揚げずに仕上げます。

材料(16人分)

・ ソフミートとり	1P(500g)
or ソフトとり	
・ ごぼう	500g
・ 油	適量
・ 出汁	適量
・ たれ	
砂糖	37g
しょうゆ	75g
みりん	37g
酒	31g
・ ごま	適量
・ 枝豆ゼリー	
枝豆	30g
水	適量
ゲル化剤	適量

作り方

蒸：スチコン 100℃ スチーム100%

- ① ごぼうは2mm厚に斜め切りにして、しっかり油で炒めた後、かぶる量の出汁を加えて60分間蒸す。
- ② クッキングシートの上に解凍した「ソフミート」を一口大に絞り出して約10分間蒸す。
(目安：1個10g×50個)



- ③ 鍋でたれをひと煮立ちさせ、①と②を入れてからめる。
- ④ 器に盛り、ごまと枝豆ゼリーを添えて仕上げる。

* 枝豆ゼリー

- ① ミキサーに枝豆と水を入れて攪拌し、ゲル化剤を加えてさらに攪拌する。
- ② バットに流して、ゲル化剤の規定の温度になるまで蒸した後、冷却する。
- ③ スプーンで丸くくり抜く。

ソフミート



とり
歯ぐきで
つぶせる



ソフトとり
舌で
つぶせる



ご当地ソフミート

Vol. 1

ごぼうを60分も…と思われるかもしれませんが、他の料理と同時にスチコンで蒸すだけなので、作業が楽ですよ！



小河原隆之

主任調理師
介護付有料老人ホームTo-be
(愛媛県伊予郡砥部町)
Instagram @ogawaza



OGAWAZA

小河原調理師のInstagramに掲載されたレシピを改編しています。調理の動画や小河原調理師のコメントなど、ぜひ、Instagram @ogawazaをご覧ください。