

麺は
スチコンで
やわらかく

徳島ラーメン風

徳島県のご当地ラーメン！たっぷりのった豚ばら肉やチャーシューが特徴です。本来は、生卵がトッピングされていますが、今回は添えずに仕上げます。

材料(1人分)

- ・冷凍麺 or 冷蔵麺 1玉
- ・スープ 適量
- ・とろみ剤 適量
- ・ソフミートぶたで作ったチャーシュー 3枚
- ・ソフミート白身魚(たら)で作ったなると風 3枚



作り方

蒸：スチコン 100℃ スチーム100%

- ① ホテルパンに冷凍麺と、かぶるくらいの水をいれて蓋をし、スチコンで30分間蒸す。
* ボウルに入れてラップで蓋をしても良いです。
- ② 器にとろみをつけたスープを入れ、湯切りした①と、「ソフミート」で作ったチャーシュー、なると風を添える。
* 「ソフミート」の詳しい調理方法は次頁をご覧ください。

麺は再形成しなくても
30分間蒸せば
やわらかくなりますよ！



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。



チャーシュー

材料(20人分)

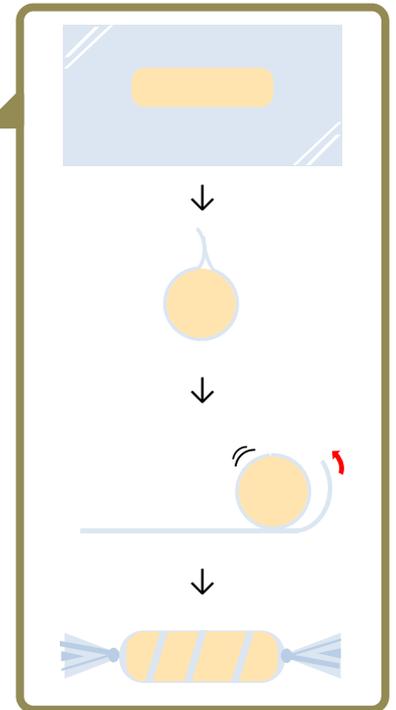
- ・ ソフミートぶた 1P(500g)
or ソフトぶた
- ・ 砂糖 適量
- ・ たれ
鶏ガラスープ 800g
砂糖 60g
しょうゆ 60g
酒 30g



作り方

蒸：スチコン 100℃ スチーム100%

- ① 解凍した「ソフミート」を長方形の型に流す。または、ラップの上に絞り出して棒状にした後、再度、ラップで巻いて固定し、整える。ラップの両端をねじり、玉結びする。
(目安：1本250g×2本)
- ② 約20分間蒸す。
- ③ ラップを外して天面に砂糖をまぶし、バーナーで焼き色をつけ、5mm厚に切る。
* 粗熱を取った方が切りやすいです。
- ④ 常食のチャーシューと一緒にタレに漬ける。



なると風

材料(20人分)

- ・ ソフミート 1P(500g)
白身魚(たら)
- ・ 食紅 適量



作り方

蒸：スチコン 100℃ スチーム100%

- ① ラップの上に解凍した「ソフミート」の8割を絞り出し、ヘラで5mm厚に延ばし、7分間蒸す。
(目安：1枚200g×2枚)
- ② 残りの2割に食紅を混ぜ、①の上に塗り、くるくると巻く。再度、ラップで巻いて固定し、7分間蒸す。
* 型に入れて固定しても良いです。
- ③ ②を5mm厚に切る。

