

揚げずに
おいしく

チキン南蛮風

衣をつけて揚げた鶏肉を甘酢に浸し、タルタルソースをたっぷり添えた宮崎県のご当地料理。今回は揚げずに仕上げます。

材料(8人分)

- ・ソフミートとり
- またはソフトとり 1P(500g)
- ・甘酢 適量
- ・タルタルソース 適量



作り方

蒸：スチコン 100℃ スチーム100%

- ① クッキングシートの上に解凍した「ソフミート」を絞り出して、鶏胸肉形にへらで整える。約10～15 分間蒸す。(目安：1個60g×8個)
- ② ①に甘酢をかけて、タルタルソースを添える。お好みでトロミをつけてください。

* 甘酢はクッキングペーパーの上からかけて、約5分間蒸して味をしみこませてもおいしいです。

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

OGAWAZA MEMO

常食の鶏肉もやわらかく

パサパサしやすい鶏の照り焼きなどは、スチコンで焼いた後にフタをして60分間蒸しています。驚くほどやわらかくなりますよ！

「ソフミート」と常食の鶏肉がスプーンでほぐれる様子をインスタで紹介しているのでご覧ください！



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。