



かまぼこ風

年越しそばや、おせちにも欠かせないかまぼこを「ソフミート」で再現しました。笹かまぼこなど、ご当地の練り物を「ソフミート」でお楽しみください。

材料(20人分)

- ・ソフミート 白身魚(たら) 1P(500g)
- ・食紅 適量

作り方

蒸：スチコン 100℃ スチーム100%

- かまぼこ風 白
 - ① 半月状の型にラップをして、解凍した「ソフミート」を絞り出す。表面を平らにならし、約20分間蒸す。(目安：1本250g×2本)
 - ② 冷却後、型から出し、好みの厚さに切る。
- かまぼこ風 紅白
 - ① 解凍した「ソフミート」の1割に食紅を混ぜる。
 - ② ラップに①を薄く延ばし、半月状の型に敷き、残りの「ソフミート」を絞り出す。以下は「かまぼこ 白」と同様。
- 笹かまぼこ風
 - ① 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、笹かまぼこの形に整える。約10分間蒸す。(目安：1個20g×25個)

お歳暮でいただくかまぼこやハムをイメージして作りました！



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。



ハム風

材料(20人分)

- ・ ソフミートぶた 1P(500g)
- or ソフトぶた
- ・ 食紅 適量



作り方

蒸：スチコン 100℃ スチーム100%

- ① 解凍した「ソフミート」の1割に食紅を混ぜる。ラップの上に薄く延ばし、その上に残りの「ソフミート」を絞り出す。
- ② 折りたたんで棒状にした後、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)
- ③ 約20分間蒸す。
- ④ 冷却後、ラップを外し、好みの厚さに切る。

* お好みに塩や香草で味付けをしてください。

