

鶏肉のソースかけ

<常食>

材料名(1人分)	分量g
鶏肉(皮付き)	80
塩・コショウ	少々
片栗粉	8
揚げ油	適宜
りんごソース(ジャム可)	8
ねぎ	5
にんにく	少々
しょうが	少々
三温糖	0.8
酒	1.5
しょうゆ	2

作り方

- ① ネギをみじん切りにする。
- ② ソースの材料を合わせておく。
- ③ 鶏肉に調味料で下味をつける。
- ④ 鶏肉に片栗粉をつけて油で揚げる。
- ⑤ ②で作ったソースを鶏肉にかける。

献立組み合わせ例

常食栄養量

エネルギー：268 kcal
たんぱく質：13.7 g
脂質：17.4 g

備考・一口メモ等

りんごソースは鶏肉だけでなく豚肉でもおいしい。
りんごがない場合はイチゴやアプリコットジャムでもよい。

<配慮食>

材料名(1人分)	分量g
《後期》	
鶏もも皮無二度引き	50
でんぷん	2.2
水	10
サラダ油	1
塩	0.3
にんにく	少々
しょうが	少々
《中期・初期》	
鶏もも皮無二度引き	50
サラダ油	2.8
白玉麩	2.8
でんぷん	2.2
食塩	0.3
にんにく	少々
しょうが	少々

作り方

《後期》

- ① 肉と調味料をよくこね、オーブンシートに広げて、蒸し器(中火)で蒸す。
- ② 切り分ける。
- ③ 仕上げに軽くフライパンで焦げ目をつける。
- ④ ③を盛り付け、タレをかける。

《中期》

- ① 白玉麩をミキサーにかけ、細かくし、ボールにあける。
- ② フードプロセッサーに鶏肉を入れてまわす。よくすれたら、その他の調味料、水を加え固さを調節しながらミキサーにかける。
- ③ 蒸し器にオーブンシートを敷き、そこに肉を流し入れ平らにして中火で蒸す。(厚さ1cm程度)
- ④ ・温度確認後、1cm角に切り分ける。
②を盛り付け、タレをかける。

《初期》

- ① 中期で作った③の肉をミキサーにかけ、水で固さを調節しながら再加熱、温度確認。
・盛り付けて、タレをかける。

備考・一口メモ等