

高齢者ソフト食



ソフトミート レシピ50

今すぐ使えるレシピが50種類

生タイプの肉素材ですので、いろいろなソフト食メニューが簡単!

使い方

袋に入れたまま冷蔵庫で、
または流水にて解凍して下さい。
袋の端を切り、中身をお好みの
形に搾り出して下さい。
加熱して、いろいろな味付け
でお召し上がり下さい。

レシピBOOK

ソフトミートを使用することで、本来の料理のような見た目に仕上がります。

ソフミートとりを使用した 取り組みやすい

お手軽メニュー

野菜の処理方法、付け合せなどは状態に合わせて変えて下さい。

【1】つみれ汁

16人分



【材料】
ソフミート(とり) 500g
だし汁 2400g
A: 大根 500g,
ニンジン 250g
B: 薄口しょうゆ 60g,
みりん 60g,
塩 8g

煮立てだし汁にソフミートを落とし、つみれを作る(1個10gの場合で50個作成)。
薄切りにした大根と半月切りにしたニンジン(A)を に加えて弱火でやわらかく煮る。
調味料(B)で味付けし、器に盛る(1人分3個目安)。

季節のお野菜と一緒にどうぞ。鍋の具にも最適です。

【2】チキンソテー

7人分



【材料】
ソフミート(とり) 500g
ジャガイモ 150g
ニンジン 150g
コショウ 少々
バター 適量
炒め油 少々
トマトソース 適量

ソフミートをクッキングシートに搾り出し、鶏肉形に薄く整え(1枚70gの場合で7枚作成)、蒸す。
ジャガイモ、ニンジンは薄切り一口大に切り、やわらかく茹でて、コショウ、バターで調味する。
フライパンに油を熱して、に軽く焼き色を付ける。
と を一緒に盛り付け、トマトソースをかける。

お好みのソースでどうぞ。
とろけるチーズを添えてもよく合います。

【3】から揚げ

25個分



【材料】
ソフミート(とり) 500g
小麦粉 適量
卵 適量
揚げ油 適量

(薄味ですでお好みで生姜やニンニク、しょうゆ等を加えて味を調節して下さい。)

ソフミートをクッキングシートに搾り出し(1個20gの場合で25個作成)、蒸す。
小麦粉、卵の順番で衣を付けて、180 の油で、さっときつね色に揚げる。

1度蒸すことで、水分が逃げずにふんわり仕上がります。
揚げ浸しにすると、より食べやすい食感になります。
(だし汁:薄口しょうゆ=10:1)
小麦粉の代わりに上新粉も利用できます。

【4】クリームシチュー

10人分



【材料】
ソフミート(とり) 500g
A: タマネギ 500g,
ニンジン 250g,
ジャガイモ 500g
炒め油 少々
コンソメスープ 1500g
B: バター 60g, 小麦粉 60g,
牛乳 1000g, 塩 3g

ソフミートを蒸し、サイコロ肉形に切る(1人50g目安)。
ジャガイモは小さめの一口大に、タマネギは繊維と直角の1cm幅に、ニンジンは薄輪切りにする(A)。
鍋で油を温め を炒めて、コンソメスープを加えやわらかく煮る。
(B)でホワイトソースを作り、 に加え、 も加えて煮込む。

ホワイトソースを市販のルーで代用すると便利です。

【5】ビーフンのスープ煮

17人分



【材料】
ソフミート(とり) 500g
ニラ 20g
A: 水 2500g,
鶏がらスープの素 12g,
薄口しょうゆ 100g,
塩 少々
白菜 500g, ニンジン 200g
ビーフン 150g, ごま油 10g

ソフミートにみじん切りのニラを混ぜる。
ビーフンは3cm幅に切り、やわらかめに茹でておく。
煮立てたスープ(A)に を落とし、団子を作る(1個10gの場合で50個作成、1人分3個目安)。
白菜は繊維と直角に千切りに、ニンジンも千切りにして に加え、やわらかくなったら も加えて煮込む。
最後にごま油で香りを付ける。
ビーフンは煮込むとやわらかくなりますが、春雨は煮込んで柔らかくならないので注意が必要です。

【6】照り焼き

7人分



【材料】
ソフミート(とり) 500g
A: だし汁 30g,
しょうゆ 30g,
みりん 30g,
砂糖 20g

ソフミートをクッキングシートに搾り出し、鶏肉形に整え(1枚70gの場合で7枚作成)、蒸す。
フライパンでたれ(A)を温め、を加えて焼き煮にする。
食べやすい大きさに切り、マヨネーズを添える。

たれにごま油と八角を少々加えると、中華風の照り焼きになります。
ご飯に良く合う人気の定番メニューです。

【7】カレー風味ナゲット

25個分



【材料】
ソフミート(とり) 500g
カレー粉 適量
小麦粉 適量
卵 適量
揚げ油 適量

ソフミートをクッキングシートに搾り出し(1個20gの場合で25個作成)、蒸す。
カレー粉を混ぜた小麦粉、卵の順番で衣を付けて、180 の油で、さっときつね色に揚げる。
盛り付け、ケチャップとマスタードを添える。

1度蒸すことで、水分が逃げずにふんわり仕上がります。
カレー粉の割合は、お好みで調節して下さい。

【8】チキン南蛮

8人分



【材料】
ソフミート(とり) 500g
小麦粉 適量, 卵 適量
A: 酢 30g, 薄口しょうゆ 40g,
レモン果汁 10g, 砂糖 30g
B: マヨネーズ 80g,
タマネギ 40g,
青じそ 4枚,
生クリーム 15g

ソフミートをクッキングシートに搾り出し、鶏肉形に整え(1個60gの場合で8枚作成)、蒸す。
小麦粉、卵の順番で衣を付けて、180 の油で、さっときつね色に揚げる。
たれ(A)の材料を一度沸騰させ、火からおろして、を浸す。
青じそとタマネギはみじん切りにし、タマネギは蒸し、マヨネーズソース(B)の材料を混ぜて、にかける。

ご飯にも良く合う、宮崎の名物料理です。

ソフミートぶたを使用した 取り組みやすい

お手軽メニュー

野菜の処理方法、付け合せなどは状態に合わせて変えて下さい。

3

【9】和風ハンバーグ

7人分



【材料】
ソフミート(ぶた) 500g
大根 220g
A: 薄口しょうゆ 60g、
みりん 60g、だし汁 100g
ニンジン 150g
B: だし汁 400g、砂糖 20g、
塩 5g

ソフミートをハンバーグ形に整え(1個70gの場合で7個作成)、弱火でじっくりと蓋をして焼く(加熱すると少し縮みますので薄めに大きく整えて下さい)。大根をおろし、調味料(A)を加えてソースとする。ニンジンはピーラーで薄くスライスし、沸騰した(B)に入れて、照りが出るまで煮る。焼きあがったものを器に盛り、をかける。やわらかなニンジングラッセはいろいろな料理の付け合せにオススメです。

【13】煮込みハンバーグ

7人分



【材料】
ソフミート(ぶた) 500g
デミグラスソース 1500g
ジャガイモ 200g
ニンジン 350g
ほうれん草 100g
生クリーム 適量

ソフミートをハンバーグ形に整え(1個70gの場合で7個作成)、蒸す(加熱すると少し縮みますので薄めに大きく整えて下さい)。デミグラスソースに を入れて軽く煮込む。ジャガイモはマッシュに、ニンジンはピーラーで薄くスライスしてバター炒めに、ほうれん草は塩ゆでにする。器に と を盛り付けて、生クリームを飾る。一度ハンバーグを蒸すことで、よりやわらかな食感に仕上がります。

【10】ミートローフ

7人分



【材料】
ソフミート(ぶた) 500g
野菜(お好みで) 適量
ソース(お好みで) 適量

クッキングシートを敷いた型にソフミートを入れ、蒸す。型から外し、切り分ける(1人分70g目安)。やわらかく処理した好みの野菜、ソースと一緒に盛り付ける。

お好みで、ニンニクやナツメグなどの香辛料を混ぜて下さい。旨みのある肉汁が出ますので、捨てずにソースのベースとしてお使い下さい。

【14】ポークステーキ

7人分



【材料】
ソフミート(ぶた) 500g
ステーキソース 適量

ソフミートをクッキングシートに搾り出し、ヒレ肉形に薄く整え(1枚70gの場合で7枚作成)、蒸す(加熱すると少し縮みますので薄めに大きく延ばして下さい)。焼き網を熱して、に焼き色を付ける。お好みのステーキソースを敷き、 を盛り付ける。

網焼き色がつくフライパンでもきれいに仕上がります。食べやすく調理した野菜と一緒に盛り付けて下さい。お好みのステーキソースでどうぞ。

【11】ミートボールシチュー

10人分



【材料】
ソフミート(ぶた) 500g
コンソメスープ 1000g
A: タマネギ 500g、ニンジン 250g
B: トマト水煮缶 1000g、
バター 50g、
白ワイン 100g、
顆粒コンソメ 8g、
塩、コショウ 少々

煮立てたコンソメスープにソフミートを落とし(1個10gの場合で50個作成)、肉団子を作り、取り出しておく。タマネギは繊維と直角の1cm幅に、ニンジンは薄い輪切りにして(A)の煮汁でやわらかく煮る。調味料(B)を加えて味を整える。の肉団子を入れて温め、器に盛る(1人分5個目安)。

ソフミートを一度、一口大に蒸しておき、上新粉をまぶしてから茹でると、よりすべりがよくなります。

【15】とん汁

16人分



【材料】
ソフミート(ぶた) 500g
大根 600g
ニンジン 200g
だし汁 2500g
味噌 150g

ソフミートをクッキングシートに搾り出し、薄く整えて蒸し、食べやすい大きさに切る(加熱すると少し縮みますので極薄く大きめに延ばして下さい)(1人分30g目安)。大根とニンジンは小さめのいちょう切りにして、だし汁でやわらかく煮る。味噌で調味し、 を加えて温める。

季節の野菜を食べやすく処理して、いろいろな豚汁、椀物にご利用下さい。

【12】カレーライス

10人分



【材料】
ソフミート(ぶた) 500g
A: 米 500g、水 1000g、
ゼラチン 30g
B: タマネギ 500g、
ニンジン 250g、
ジャガイモ 500g
炒め油 少々
水 2000g、カレールー 適量

米は洗って、炊く直前に粉ゼラチンを入れて、炊飯器のおかゆ機能で炊く(A)。途中2~3回かき混ぜる。ソフミートを蒸し、サイコロ肉形に切る(1人分50g目安)。ジャガイモは小さめの一口大に、タマネギは繊維と直角の1cm幅に、ニンジンは薄い輪切りにする(B)。鍋を温め、を油で炒めて、水を加えやわらかく煮る。カレールーで味を整え、を加えて温める。炊き上がった の上に を盛り付ける。ルーを変えて、ハヤシライスもおすすです。

【16】かつ丼

8人分



【材料】
ソフミート(ぶた) 500g
A: 米 400g、水 800g、
ゼラチン 24g
B: 小麦粉 適量、卵 1個、
パン粉(極細目) 適量
C: だし汁 400g、薄口しょうゆ 30g、
上白糖 20g、みりん 15g、酒 40g
揚げ油 適量
タマネギ 240g、卵 8個

米は洗って、炊く直前に粉ゼラチンを入れて、炊飯器のおかゆ機能で炊く(A)。途中2~3回かき混ぜる。ソフミートをヒレ肉形より少し薄く大きめに整えて(1枚80gの場合で8枚作成)蒸し、衣(B)を付けて揚げる。煮汁(C)に、繊維と直角にスライスしたタマネギを入れて弱火でやわらかく煮る。約1cm幅で斜めにカットした のかつを入れ、卵を加える。炊き上がった の上に を盛り付ける。上記 の作り方で出来る「ソフト食とんかつ」もおすすめ。

ソフミートとりを使用した バラエティー豊かな

おすすめメニュー

4

野菜の処理方法、付け合せなどは状態に合わせて変えて下さい。

【17】パンパンジー

12人分



【材料】
ソフミート(とり) 500g
A: おろし生姜 8g、酢 50g、
しょうゆ 90g、酒 30g、
砂糖 10g、ごま油 8g
きゅうり、トマト(お好みで)

- ソフミートをクッキングシートに搾り出し、薄く延ばして蒸す。
- たれ(A)の材料を混ぜる。
- 千切りにした(1人分40g目安)を盛り付けてたれをかける。

状態に合わせてきゅうり、トマトの処理方法を変えて下さい。
(皮むき、薄切り、千切り、塩もみ、湯通しなど)

【21】トマト煮

12人分



【材料】
ソフミート(とり) 500g
タマネギ 400g、ニンジン 300g
ジャガイモ 200g、ピーマン 150g
コンソメスープ 1500g
A: トマトピューレー 300g、
白ワイン 30g、塩 5g、
コショウ少々

- ソフミートをクッキングシートに薄く搾り出して蒸し、一口大に削ぎ切りする(1人分40g目安)。
- タマネギは繊維と直角の薄切りに、ピーマンは細切りに、ニンジンとジャガイモは薄切り一口大に切る。
- コンソメスープに入れて、やわらかく煮る。
- 調味料(A)を加えて味を整え、を加えて軽く煮込む。

なつかしの洋食味です。ウスターソースを少量加えても、おいしくいただけます。

【18】焼き鳥

9人分



【材料】
ソフミート(とり) 500g
A: だし汁 30g、
しょうゆ 30g、
みりん 30g、
砂糖 20g

- ソフミートをクッキングシートに搾り出し(1個3gの団子状の場合で36個、1本30gの棒状の場合で9本作成)蒸す。
- を竹串に刺す(団子状1人分4個目安、棒状1本目安)。
- フライパンでたれ(A)を温め、を加えて焼く。

お好みで、食べやすく処理した野菜と一緒に串焼きにして下さい。
少し焦げ目がついた方が風味良く仕上がります。

【22】蕎麦たたき

10人分



【材料】
ソフミート(とり) 500g
片栗粉 適量
梅肉ソース 適量

- ソフミートをクッキングシートに搾り出し、ササミ形に整え(1枚50gの場合で10枚作成)蒸し、食べやすく削ぎ切りする。
- に片栗粉を付けて茹で、冷水にとる。
- を器に盛り、梅肉ソースをかける。

とろみを付ける片栗粉をたっぷり付けて茹でることで、のど越しが楽しめるさわやかメニューです。
食欲が落ちる夏場にぴったりです。
ボン酢やわさびしょうゆも良く合います。

【19】肉団子のあんかけ

10人分



【材料】
ソフミート(とり) 500g
ニンジン 200g、ピーマン 200g、
青梗菜 500g、まいたけ 200g
炒め油 少々
A: 鶏がらスープ 700g、
酒 100g、砂糖 55g、
薄口しょうゆ 75g、塩 12g
B: 片栗粉 45g、水 150g
ごま油 30g

- ソフミートをクッキングシートに搾り出し(1個10gの場合で50個作成)蒸す。
- ニンジン、ピーマンは細切りに、青梗菜は繊維と直角の一口大に切り、まいたけは食べやすくはくしておく。
- フライパンで油を温め、を炒める。
- 調味料(A)を加えてやわらかくなるまで煮る。
- 水溶き片栗粉(B)でとろみを付け、を加えてあんを絡め、ごま油を加えて盛り付ける(1人分5個目安)。
- 野菜は状態に合わせて食べやすいものを選んで下さい。

【23】揚げマリネ

10人分



【材料】
ソフミート(とり) 500g
A: 酢 125g、酒 50g、
砂糖 30g、塩 7g
タマネギ 300g
パプリカ赤、黄 各50g
片栗粉 適量
揚げ油 適量

- ソフミートをクッキングシートに搾り出し(1個10gの場合で50個作成、1人分5個目安)蒸す。
- 調味料(A)を混ぜて、マリネ液を作る。
- 繊維と直角に薄くスライスしたタマネギと、皮をむいたパプリカはやわらかく茹でて、に漬けておく。
- に片栗粉を付けて180度の油で、さっと揚げ、熱いうちにに加入る。
- 冷蔵庫で冷やして味がなじめば出来上がり。
- マリネ液はお好みで味を調節して下さい。

【20】ホイル焼き

7人分



【材料】
ソフミート(とり) 500g
A: 豆板醤 10g
味噌 20g
みりん 20g
酒 30g
砂糖 10g
野菜(お好みで) 適量
ごま油 少々

- ソフミートをクッキングシートに搾り出し、鶏肉形に整え(1枚70gの場合で7枚作成)蒸す。
- たれ(A)を混ぜ、好みの野菜を食べやすい大きさに切る。
- アルミホイルに、野菜を入れ、のたれを塗り、蒸し焼きにする。

仕上げにごま油を落とすと、風味が良くなり、よりすべりも良くなります。

【24】豆乳蒸し

16人分



【材料】
ソフミート(とり) 500g
A: 豆乳 500g、だし汁 1000g、
卵 8個、薄口しょうゆ 20g、
みりん 20g、生クリーム 20g
B: だし汁 800g、しょうゆ 40g、
みりん 40g、塩 4g
C: 片栗粉 15g、水 50g
おろしわさび 適量

- ソフミートをクッキングシートに搾り出し(1個10gの場合で50個作成)蒸す。
- (A)を混ぜてザルでこし、蒸し椀に流し入れる。
- を浮かべて(1人分3個目安)、15分ほど蒸す。
- あん(B)を温め、水溶き片栗粉(C)でとろみを付ける。
- 蒸しあがったに をかけて、おろしわさびを添える。

卵液を蒸した後に、のソフミートを上におき、あんをかけてもきれいに仕上がります。

ソフミートぶたを使用した バラエティー豊かな

おすすめメニュー

野菜の処理方法、付け合せなどは状態に合わせて変えて下さい。

【25】生妻焼き

8人分



- 【材料】
ソフミート(ぶた) 500g
A: しょうゆ 30g、
みりん 30g、
砂糖 20g、
おろししょうが 10g
B: 片栗粉 3g、
水 15g

ソフミートをクッキングシートに搾り出し、薄切り肉形に伸ばして蒸す(加熱すると少し縮みますので極薄く大きめに伸ばして下さい)。(1人分12g×5枚目安:合計60g)。
たれ(A)を温め、水溶性片栗粉(B)でとろみを付ける。
に を塗り、盛り付ける。

たれをヘラや刷毛で塗るときれいに仕上がります。
お好みで、食べやすく処理した野菜を添えると、見た目も栄養バランスも良くなります。

【29】アップル煮

14人分



- 【材料】
ソフミート(ぶた) 500g
A: タマネギ 500g、
バター 40g
りんご 900g
B: ブイヨンスープ 700g、
白ワイン 150g、
トマトケチャップ 120g、
コショウ少々

ソフミートをクッキングシートに搾り出し、小さめの薄切り肉形に伸ばして蒸す(加熱すると少し縮みますので極薄く大きめに伸ばして下さい)。(1人分3~4枚目安:合計35g)。
繊維と直角にスライスしたタマネギをバターで炒め(A)、皮をむいていちょう切りにしたりんご、スープ、調味料(B)を加え、やわらかくなるまで煮る。
に を加えてひと煮立ちしたら、盛り付ける。

豚肉とりんごがマッチした、なつかしのケチャップ味です。

【26】すき焼き煮

16人分



- 【材料】
ソフミート(ぶた) 500g
A: 砂糖 100g、
しょうゆ 120g、
酒 120g、
だし汁 400g
B: 木綿豆腐 700g、
ニンジン 320g、
白菜 800g、春菊 240g
卵 16個

ソフミートをクッキングシートに搾り出し、小さめの薄切り肉形に伸ばして蒸す(加熱すると少し縮みますので極薄く伸ばして下さい)。(1人分3~4枚目安:合計30g)。
煮汁(A)を温め、千切りにしたニンジン、繊維と直角に細切りにした白菜と春菊、一口大に切った豆腐を加えてやわらかく煮る。
さらに を合わせて煮汁をなじませる。
器に盛り、溶き卵に付けて食べる。
溶き卵を付けることで、食感もよりなめらかになります。

【30】肉じゃが

16人分



- 【材料】
ソフミート(ぶた) 500g
A: 砂糖 200g、
しょうゆ 120g、
酒 100g、
だし汁 1500g
B: ジャガイモ 1300g、
タマネギ 800g、
ニンジン 350g

ソフミートをクッキングシートに搾り出し、小さめの薄切り肉形に伸ばして蒸す(加熱すると少し縮みますので極薄く伸ばして下さい)。(1人分3~4枚目安:合計30g)。
ジャガイモは小さめの一口大に、タマネギは繊維と直角の1cm幅に、ニンジンは小さめのいちょう切りにする。
煮汁(A)を温め、 を加えてやわらかく煮る。
さらに を合わせて煮汁をなじませる。
ニンジンやジャガイモ、タマネギなどの野菜は食べやすいように小さめに薄切り分けます。

【27】薄くず煮

16人分



- 【材料】
ソフミート(ぶた) 500g
だし汁 1600g
A: ジャガイモ 750g、
ニンジン 200g、
タマネギ 200g
B: 塩 8g、しょうゆ 50g、
みりん 50g
C: 片栗粉 25g、水 80g

煮立てただし汁にソフミートを落とし(1個10gの場合で50個作成)、肉団子を作り、取り出しておく。
食べやすく切った野菜(A)と調味料(B)を加えて弱火でやわらかく煮る。
の肉団子を戻し、温まったら具材を器に盛る(1人分3個目安)。
残った煮汁に水溶性片栗粉(C)を加えてとろみをつけ、具材にかける。
最後にとろみを付けることで野菜の煮くずれを防ぎます。

【31】酢豚

10人分



- 【材料】
ソフミート(ぶた) 500g
パプリカ赤 200g
ピーマン 200g
タマネギ 500g、片栗粉 適量
揚げ油、炒め油 適量
A: 鶏がらスープ 500g、
しょうゆ 75g、酢 100g、
トマトケチャップ 50g、
砂糖 100g、塩 6g
B: 片栗粉 20g、水 75g

ソフミートを蒸し、サイコロ肉形に切る(1人分50g目安)。
皮をむいたパプリカ、ピーマンを一口大に、タマネギは繊維と直角に切り、やわらかく下茹でしておく。
に片栗粉を付けて、180度の油で、ざっと軽く揚げる。
フライパンで油を温め、 を炒める。
調味料(A)、水溶性片栗粉(B)で味を整え、 を加えて甘酢あんを絡める。

肉を揚げずに作ると、よりやわらかく仕上がります。

【28】角煮(トンボロー)

7人分



- 【材料】
ソフミート(ぶた) 500g
A: 水 800g
中華だしの素 12g、
酒 30g、
しょうゆ 60g、
砂糖 60g
練り辛子 適量

クッキングシートを敷いた型にソフミートを入れて蒸し、豚の角煮形に切り分ける(1個35gの場合で14個作成)。
鍋に煮汁(A)を温め を入れて、照りが出るまで煮込む。
器に盛り(1人分2切れ目安)、練り辛子を添える。

短時間でやわらかな豚の角煮が出来上がります。
お好みで八角などの中華スパイスを加えると、より風味よく仕上がります。

【32】チャーシュー

18人分



- 【材料】
ソフミート(ぶた) 500g
A: だし汁 30g、
しょうゆ 30g、
みりん 30g、
砂糖 20g

ソフミートをラップの上に絞り出して巻き、両端をタコ糸でとめる。さらにラップの上からタコ糸を巻きつけてチャーシュー形に整え、蒸す。
フライパンでたれ(A)を温め、タコ糸とラップを外した を入れて焼き煮にする。
を盛り付けて(1人分60g目安)、残ったたれをかける。

少し焦げ目が付いた方が、風味良く仕上がります。
たれが煮詰まりすぎた場合は少量のお湯を足して下さい。

ソフミートとりを使用した アイデアで広がる

応用メニュー

6

野菜の処理方法、付け合せなどは状態に合わせて変えて下さい。

【33】キッシュ

16人分



【材料】
ソフミート(とり) 500g
ほうれん草 800g
タマネギ 400g
バター 50g
A: 卵 8個、
生クリーム 350g、
塩コショウ 少々
粉チーズ 適量

ソフミートをクッキングシートに搾り出し、薄く整えて蒸し、1cm幅の短冊形に切る(1人分30g目安)。
ほうれん草は茹でて水気を絞り、1cm幅に切る。タマネギは繊維と直角の薄切りにする。
タマネギとほうれん草をバターで炒める。
卵液(A)を混ぜて、を加える。
をコット皿や小さめのグラタン皿に入れて粉チーズをふり、オーブトースターで5分ほど焼く。
スプーンですくって食べられる、なめらかな卵料理です。

【37】ロール白菜

15人分



【材料】
ソフミート(とり) 500g
A: 千切り白菜 1400g、
卵白 70g
B: コンソメスープ 2000g、
薄口しょうゆ 60g、
みりん 25g、
砂糖 30g
C: 片栗粉 20g、水 50g

白菜の白い部分は薄く削ぎ切り、さらに繊維と直角の千切りにする。蒸してから水分を絞り、7分立てした卵白を混ぜる(A)。
巻きすにラップをしき、を広げて中心にソフミートをおき、巻寿司の要領で巻く(この分量で3本分)。両端を輪ゴムでとめて、ラップのまま蒸す。
スープ(B)を温め、水溶き片栗粉(C)でとろみをつけ、食べやすい大きさに切った にかける(1本15等分、1人分3個目安)。

【34】チリソース炒め

12人分



【材料】
ソフミート(とり) 500g
タマネギ 600g
パプリカ赤、黄 各100g
A: 鶏がらスープの素 20g、水
400g、しょうゆ 20g、トマト
ケチャップ 150g、豆板醤 10g、
酒 30g、塩 5g
B: 片栗粉 30g、水 80g
炒め油 30g、ごま油 15g

ソフミートをクッキングシート搾り出し、薄く延ばして蒸す。
タマネギは繊維と直角の薄切りにし、パプリカは皮をむいて一口大に切る。
フライパンで油を温め、を炒めて、あらかじめ混ぜておいたチリソース(A)を加え、水溶き片栗粉(B)でとろみをつける。
一口大に切った (1人分40g目安) とごま油を加えて軽く混ぜ、温める。

【38】香味揚げ

10人分



【材料】
ソフミート(とり) 500g
A: 酢 125g、酒 50g、
砂糖 30g、塩 7g、
豆板醤 5g、ごま油 10g
野菜(お好みで) 適量
すりゴマ 適量

ソフミートをクッキングシートに搾り出し、薄く延ばして蒸す。
たれ(A)の材料を混ぜる。
に を漬ける。好みの野菜もやわらかく処理してから に漬ける。
冷蔵庫で冷やして味をなじませ(1人分50g目安)、すりゴマを加える。

豆板醤はお好みで量を加減して下さい。

【35】卵巻き蒸し

25人分



【材料】
ソフミート(とり) 500g
A: 卵 750g(15個分)、
薄口しょうゆ 25g、
水 25g

卵、薄口しょうゆ、水(A)をボウルに入れて良く混ぜる。
を湯せんにかけてヘラでかき混ぜながらゆるい半熟状になったら火からおろす。
巻きすにラップを敷き、ソフミートを広げて中心に をおき、巻寿司の要領で巻く(この分量で5本分)。
両端を輪ゴムでとめて、ラップのまま蒸し、切り分ける(1本15等分、1人分3個目安)。
湯せんで作る半熟卵は、ゆるい状態で火からおろして巻くと、卵の部分に空気が入らず、きれいに仕上がります。

【39】おろし巻き

16人分



【材料】
ソフミート(とり) 500g
大根 1600g
青じそ 16枚
ボン酢 適量

クッキングシートを敷いた型(パットなど)に、ソフミートを約1cmの厚さに延ばして蒸す。
大根おろしはざるに入れて水分をきり、青じそは千切りにする。
を冷やして1cm幅のスティック状に切る(1本30gの場合で16本作成)。
巻きすにラップを敷き、水切りした大根おろしを広げて青じそを散らし、を芯にして海苔巻のように巻く。
を2cm幅ぐらいに切り、盛り付け、ボン酢を添える。

【36】ローストチキン

7人分



【材料】
ソフミート(とり) 500g
A: しょうゆ 30g、
みりん 30g、
酒 30g

ソフミートを鶏モモ肉形に整え(1個70gの場合で7個作成)、蒸す。
たれ(A)の材料を混ぜて照りが出るまで煮詰める。
に を塗り、180 のオーブンで軽く焼く。

オーブンで長時間加熱すると表面がかたくなりますので、軽く焼いて下さい(焼かなくてもきれいに仕上がります)。

【40】チーズカツ

8人分



【材料】
ソフミート(とり) 500g
スライスチーズ 8枚
A: 小麦粉 適量、卵 1個、
パン粉(極細目) 適量
揚げ油 適量

ソフミートをクッキングシートに搾り出し、薄く延ばして(1枚30gの場合で16枚作成)、蒸す。
の2枚でスライスチーズをはさむ。
衣を付けて揚げ、食べやすい大きさに切って盛り付ける。

スライスチーズを倍量にすると、より風味が良くなります。お好みの野菜やソースでお召上がり下さい。

ソフミートぶたを使用した アイデアで広がる

応用メニュー

野菜の処理方法、付け合せなどは状態に合わせて変えて下さい。

7

【41】水餃子

12人分



【材料】
ソフミート(ぶた) 500g
白菜 260g
ニラ 200g、ニンニク 5g
A: 塩 3g、ごま油 12g、砂糖 10g
餃子の皮 60枚
B: 水 1200g
鶏がらスープの素 6g、
薄口しょうゆ 50g、
塩、ごま油 少々

白菜をみじん切りにして蒸して冷まし、水分をしっかり絞る。
ニラをみじん切りに、ニンニクはすりおろしておく。
ソフミートと (A) を混ぜたものを餃子のタネとする。
餃子の皮で包み(60個作成、1人分5個目安)、一度蒸す。
スープ(B)を温めて、の餃子を加える。

一度蒸すことで型ずれを防ぎます。
口の中でバラバラにならないぬめらかな餃子です。

【42】チンジャオロースー

10人分



【材料】
ソフミート(ぶた) 500g
パプリカ赤、黄 各100g
ピーマン 300g、炒め油 30g
A: 鶏がらスープ 100g、
オイスターソース 80g、
しょうゆ 25g、
酒 50g、砂糖 10g
ごま油 30g

ソフミートをクッキングシートに搾り出し、薄く延ばして蒸す
(加熱すると少し縮みますので薄めに大きく延ばして下さい)。
皮をむいたパプリカ、ピーマンは細切りにし、やわらかく下茹で
しておく。
フライパンで油を温め、を炒めて、あらかじめ混ぜておいた
調味料(A)を加える。
を太めの手切りにしたもの(1人分50g目安)とごま油を加
えて軽く混ぜ、温める。

【43】ソーセージ

10人分



【材料】
ソフミート(ぶた) 500g
A: おろしニンニク 5g
B: おろしニンニク 3g、
バジル(生)みじん切り 10g

ソフミート半量(250g)にニンニク(A)を混ぜる。
残り(250g)にニンニクとバジル(B)を混ぜる。
ラップに25gずつを入れて、長めのソーセージ形に整える
(プレーンタイプ)。
ラップに25gずつを入れて、長めのソーセージ形に整える
(バジルタイプ)。
をラップごと蒸して器に盛る(1人分本ずつ目安)。
加熱で少し縮みますので、必ず長めに成型して下さい。
蒸した後に、巻きすで巻くと形がきれいに仕上がります。

【44】ピカタ

10人分



【材料】
ソフミート(ぶた) 500g
ジャガイモ 500g
ニンジン 50g
生クリーム 30g
小麦粉 適量
A: 卵 適量、パセリ 適量
B: ケチャップ 25g、
ウスターソース 25g、
赤ワイン 25g

ジャガイモは茹でてマッシャーでつぶしておく。
細みじん切りにしたニンジンとソフミートをフライパンで炒める。
と生クリームを混ぜてコロッケ状に形作る(20分、1
人分2個目安)。
に小麦粉、溶き卵にパセリのみじん切りを入れた卵液(A)
の順に付けて、油を熱したフライパンで両面を焼く。
調味料(B)を合わせたソースをかける。

極細目のパン粉をつけて揚げれば、コロッケになります。

【45】花しゅうまい

50個分



【材料】
ソフミート(ぶた) 500g
A: シュウマイの皮 240g、
片栗粉 60g
B: しょう油 50g、ごま油 7g、
酢 65g、練り辛子 7g
だし汁 85g
C: 片栗粉 10g
水 35g

シュウマイの皮を千切りにして、片栗粉をまぶす(A)。
ソフミートをクッキングシートに搾り出す(1個10gの場合で50個
作成)。
の上に を乗せて、全体にしっかりと霧吹きをして蒸す。
たれ(B)を温め、水溶き片栗粉(C)でとろみをつけたものを
添える。

シュウマイの皮に代わりに、錦糸卵を使うと、油の効果でより
食べやすい菊花しゅうまいになります。

【46】豆板醤炒め

10人分



【材料】
ソフミート(ぶた) 500g
ピーマン 200g
ニンジン 150g
えのきだけ 150g
タマネギ 300g
炒め油 少々
A: みりん 50g、酒 30g、豆板醤
20g、しょうゆ 20g、砂糖 15g

ソフミートをクッキングシートに搾り出し、薄く延ばして蒸す
(少し縮みますので薄めに大きく延ばして下さい)。
ピーマン、ニンジンは細切りに、タマネギは繊維と直角に薄切
りに、えのきは食べやすくほぐして、全てやわらかく下茹でし
ておく。
フライパンで油を温め、を炒めて、あらかじめ混ぜておいた
調味料(A)を加える。
を太めの手切りにしたもの(1人分50g目安)とごま油を加
えて軽く混ぜ、温める。

【47】ナスの肉詰め

25人分



【材料】
ソフミート(ぶた) 500g
米茄子 8¹/₃本
揚げ油 適量
A: 味噌 100g、みりん 50g、
砂糖 40g、酒 100g、
だし汁 30g
B: 卵黄 3個分
サラダ油 50g

米茄子は5センチくらいの厚さの輪切りにし、皮目に沿って包
丁を入れる。裏面は浅く表面はやや深めに、格子状に隠し包
丁を入れる。
を150 の油でゆっくり揚げた後、表面にソフミートをのせる
(1個につき20g目安)。
(A)の材料を鍋で煮詰めたものに、(B)の材料を泡だて器で
白くなるまで攪拌した卵の素を合わせる。
を に塗り、250 のオーブンで焦げ目が付くまで焼く。
スプーンですくって食べられるやわらかな仕上がります。

【48】ホットサンド

16人分



【材料】
ソフミート(ぶた) 500g
サンドイッチ用パン 32枚
スライスチーズ 16枚
A: 卵 350g、
牛乳 700g、
砂糖 35g、
塩コショウ 少々
ケチャップ、マヨネーズ 適量

ソフミートを薄く整え(1個30gの場合で16枚作成)、蒸す(加熱
すると少し縮みますので薄めに大きく延ばして下さい)。
サンドイッチパンに とスライスチーズをはさむ。
卵液(A)に を染み込ませた後、フライパンで弱火で焼く。
をカットして盛り付け、お好みでケチャップやマヨネーズを
添える。

一緒にトマトソースをはさんで焼くと、色合いも良いです。

【49】チキンロール

25人分



【材料】
 ソフミート(とり) 500g
 ジャガイモ 300g
 ニンジン 300g
 小麦粉 適量
 ソース(お好みで) 適量

ジャガイモとニンジンを同じ太さの拍子切りにし、小麦粉を付ける。
 ジャガイモとニンジンが市松模様になるように形作り、ラップを巻いてやわらかく蒸しておく。
 巻きすにラップを敷き、ソフミートを広げて中心に をおき、巻寿司の要領で巻く(この分量で5本分)。
 両端を輪ゴムでとめて、ラップのまま蒸し、切り分ける(1本15等分、1人分3個目安)。
 小麦粉の働きにより、野菜がバラバラになりません。

【50】薑ね蒸し

10人分



【材料】
 ソフミート(ぶた) 500g
 A: 大根 70g、
 ニンジン 80g、
 ジャガイモ 120g
 小麦粉 適量
 B: だし汁 250g、しょうゆ 12g、
 みりん 12g、塩 1g
 C: 片栗粉 10g、水 30g

野菜類はピーラーなどで薄くスライスし(A)、軽く蒸してから、小麦粉を付ける。
 型にラップを敷き、ソフミート、 のじゃがいも、ソフミート、 のニンジン、ソフミート、 の大根の順に重ねて蒸す。
 あん(B)を温め、水溶性片栗粉(C)でとろみを付け、食べやすい大きさに切った にかける(10等分が1人分目安)。

お好みで薬味を添えて下さい(わさび、もみじおろし等)。

他にもいろいろなメニューに使えます！「ソフミート」は生タイプ素材だから、形や大きさが自由自在あらゆる料理に、肉の代替品として「ソフミート」をお使いいただけます。ソフミートでソフト食のバリエーションが広がります。

ソフト食のごはん「ゼラチンご飯」の炊き方

米：水 = 1：2 全分量に対して2%の粉ゼラチンを加えて炊きます。

【ポイント】ゼラチンは炊く直前に加える。「おかゆ」機能で炊く。途中2～3回かきまぜる。



【解凍方法の目安】

冷蔵庫で：解凍時間の目安 約6時間
 流水で：解凍時間の目安 約30分間

条件によって解凍時間は変わりますのでご確認ください。
 生肉製品のため、常温での解凍は避けて下さい。

最後まできれいに中身が取り出せます。



袋から取り出す時の歩留UP！



スクッパーやヘラなどで袋の上から押し出せば、中身が全てきれいに取り出せます。

◆切り方、下処理にコツがある！ソフト食の野菜

ソフト食を作る際、野菜も食べやすくするための工夫が必要です。

口に残りやすい皮をむく、噛み切りにくい繊維を切る、口に取り込みやすい大きさに調節するのが基本です。

皮をむく

- ・トマト 皮はかたくて口に残るので、湯むきをして取り除きます。
- ・ピーマン・パプリカ 口に残りやすい薄皮をとります。果肉は加熱すればやわらかくなります。
- ・ナス 丸焼きにしたり、丸ごと揚げたりすると、皮が簡単にむけます。

繊維を切る

- ・タマネギ 繊維と直角の薄切りにします。
- ・白菜・葉もの野菜 繊維と直角の薄切りにします。芯の厚い部分は薄く削ぎ切りにします。

薄く切る

- ・ニンジン 薄くスライスして使用します。ピーラーを使用すると薄いスライスも簡単です。
- ・ごぼう 薄くさがきにして、圧力鍋でやわらかくなるまで加熱してから使用します。

隠し包丁を入れる

- ・ナス・大根 箸でも食べやすいように格子状に隠し包丁を入れます。味も染み込みやすくなります。

ペーストにする

- ・カボチャ・芋類・豆類 加熱後、ペーストにして使用します。フードプロセッサーやすりこぎ、裏ごし器を利用します。

すりおろす

- ・山芋・れんこん・かぶ すりおろして加熱することで、つなぎとして使用できます。いつもとは違った食感も楽しめます。



加熱処理の必要性 / 生肉ですので中心部まで十分に加熱してお召上がり下さい。

解凍時に離水が見られることがあります。生肉の特性のため品質に問題はありませんが、袋ごと軽く揉んでからご使用下さい。ご使用前に冷蔵庫または流水にて解凍の上、お早めにお使い下さい。いったん解凍したものは再凍結せずに、使い切ってください。焼いたり、揚げたりすると、まわりが少し固くなりますのでご注意ください。

(焼く場合はなるべく弱火で焦がさないようにするとふっくら仕上がります)

強火で長時間煮込むと、煮崩れることがありますのでご注意ください。

噛む力、飲み込む力には個人差がありますので、必要に応じて喫食時には介護者が付き添うなど十分注意してお召上がり下さい。

本レシピ集は弊社調理室での試作例を示したものです。実際の味付け等をご確認をお願いいたします。

販売者

林兼産業株式会社

〒750-8608 山口県下関市大和町2-4-8

お気付きの点は「林兼産業(株) お客様サービスセンター」宛ご連絡下さい。

0120-158-608