



# ソフト食おすすめレシピ ソフミート とり

## 【下準備:解凍方法】

- ①冷蔵庫で:解凍時間の目安 約6時間
  - ②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。



※ソフ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。

## \*バンバンジー

【材料】ソフミート(とり) 500g  
バンバンジーソース  
きゅうりやトマト(状態に合わせて処理方法を変えて下さい。)

ソフミート1袋で12人分

【厚さを変えて他の料理にも】 ※1cm厚さに蒸して一口大に・・・トマト煮、クリームシチュー、葛たたき等  
※鶏肉(胸、もも)の形に蒸して・・・チキン南蛮、照り焼き、チキンソテー、ホイル焼き等 **アイデア次第!**

ソフミートを解凍し、袋の端をはさみで斜めに切ります。(幅10cm)



離水がある場合は、切る前に袋ごと揉んでなじませて下さい。

クッキングシートに搾り出します。



ヘラなどで薄く伸ばします。(厚さ3mm程度に伸ばして下さい)



蒸し器で中心まで加熱します。(約3分間)  
スチームコンベクションの場合: 「蒸しモード」または「250℃、湿度50%、3分」を目安にして下さい。



加熱後の様子。



細切りにカットします。(8×0.5cmなど、食べやすい大きさに)  
大きさは好みで変えて下さい。



盛り付け例  
付け合せの野菜は状態に合わせて処理方法を変えて下さい。

バンバンジーソースの他に、ごまドレッシングや中華ドレッシングも良く合います。

## \*から揚げ

【材料】ソフミート(とり) 500g  
小麦粉 適量、卵 適量、揚げ油 適量  
(お好みで生姜やニンニク、しょうゆ等を加えて下さい。)

ソフミート1袋で25個分

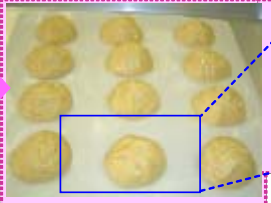
【もっと食べやすく】このソフミートから揚げを「揚げ浸し」にすればもっと食べやすく!  
※から揚げを揚げた後、熱いうちに「だし汁:薄口しょうゆ=10:1」で作成した液に浸して下さい。

ソフミートを解凍し、袋の端をはさみで斜めに切ります。(幅1cm)

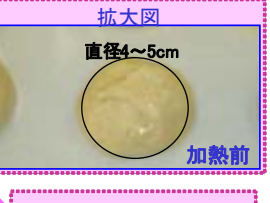


離水がある場合は、切る前に袋ごと揉んでなじませて下さい。

クッキングシートに搾り出します。(1個20g目安)



直径4~5cmの団子形になります。



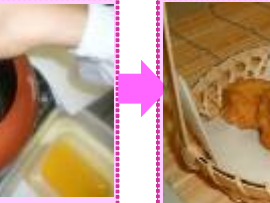
蒸し器で中心まで加熱します。(約7分間)  
スチームコンベクションの場合: 「蒸しモード」または「220℃、湿度50%、7分」を目安にして下さい。



加熱してもほとんど縮みません。一度蒸すことにより、ふんわりやわらかな「から揚げ」になります。



小麦粉を付けた後、とき卵を付けます。  
小麦粉を付けた後、溶き卵を入れたボールを用意して、卵をからめながら油に入ると簡単です。



180℃の油でさっと揚げます。(1~2分程度)  
一度蒸してあるので、衣に軽く色が付いたら取り出して下さい。揚げすぎると衣がかたくなります。



盛り付け例  
付け合せの野菜は状態に合わせて処理方法を変えて下さい。

## \*つみれ汁

【材料】ソフミート(とり) 500g  
お好みの具材、汁物

ソフミート1袋で16人分

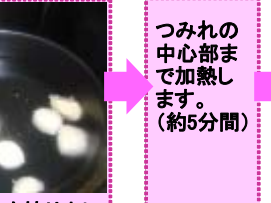
この団子を応用したメニューもおすすめです

ソフミートを解凍し、袋の端をはさみで斜めに切ります。(幅4cm)



離水がある場合は、切る前に袋ごと揉んでなじませて下さい。

お好みの野菜などを入れた汁を作ります。  
ソフミートから味が出ますので、最終的な味付けは最後に行います。



つみれの中心部まで加熱します。(約5分間)  
加熱すると肉の力で丸いきれいな「つみれ」の形になります。



最終的な味付けをします。  
付け合せの野菜は状態に合わせて処理方法を変えて下さい。



焼き鳥



揚げマリネ



肉団子のあんかけ



豆乳蒸し

串に刺してタレを絡めて焼けば、やわらかく香ばしい焼き鳥に。

片栗粉をまぶして揚げた後、マリネ液に漬けた、さっぱりメニュー。

中華あんを、とり団子にかけた一品。ごま油を効かせて香り良く。

豆乳茶碗蒸しの具材にとり団子を。あんをかけて、よりなめらかに。



# ソフト食おすすめレシピ ソフミート ぶた

**【下準備:解凍方法】**  
 ①冷蔵庫で:解凍時間の目安 約6時間  
 ②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!  
 スケ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。  
 ※ソフ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。

## \*とんかつ

**【材料】** ソフミート(ぶた) 500g **ソフミート1袋で8人分**  
 小麦粉 適量、卵 1個、パン粉(極細目) 適量  
 揚げ油 適量

**【もっと食べやすく】** このソフミートとんかつを使った「ソフミートかつ丼」もおすすめです!  
 ①「とんかつ」を、だしと卵でとじる(通常の「かつとじ」の作り方と同じ)。②ゼラチンご飯(カレーの欄参照)に①を盛り付ける。

ソフミートを解凍し、袋の端をはさみで斜めに切ります。(幅5cm)

クッキングシートに押し出します。(1人分60g目安)  
最初の1つは計量し、後はそれを見本に目分量で押し出します。

加熱前 拡大図 15cm x 7cm

加熱後

小麦粉、溶き卵、パン粉(極細目)の順で衣を付けます。  
衣の付け方は普通のとんかつと同じです。

180°Cの油でさっと揚げます。(1~2分程度)  
一度蒸してあるので、衣に軽色が付いたら取り出してください。揚げすぎると衣がかたくなります。

盛り付け例  
付け合せの野菜は状態に合わせて処理方法を変えて下さい。

## \*しょうが焼き

**【材料】** ソフミート(ぶた) 500g **ソフミート1袋で8人分**  
 しょうが焼きのタレ

**【もっと簡単】** ①クッキングシートにソフミートを押し出し、一面に薄く広げて(約2mm厚)ヘラで切り込み線を入れておく。  
 ②蒸し器などで蒸すと、切り込み線の部分から肉の力で少し縮むため、一枚ずつの薄切り肉になる。

ソフミートを解凍し、袋の端をはさみで斜めに切ります。(幅1cm)

クッキングシートに押し出します。(1人分60g目安:12g×5枚)  
最初の1つは計量し、後はそれを見本に目分量で押し出します。

加熱前 拡大図 15cm x 5cm

加熱後

お好みで軽く焼き色を付けます。  
バーナーなどを使用して焼き色を付けると、香ばしく仕上がります(焼きすぎるとうかたくなるので注意)。

ソフミートにタレを塗ります。(ハケを使用)  
ハケの代わりにスプーンやヘラを使用するなどして、タレを絡めます。

盛り付け例  
付け合せの野菜は状態に合わせて処理方法を変えて下さい。

## \*カレーライス

**【材料】** ソフミート(ぶた) 500g **ソフミート1袋で10人分**  
 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

**【応用】** 蒸した後の切り方を変えればメニューが広がります!  
 例)ブロック形:角煮、太め千切り:チンジャオロースー、薄切り:豚汁

材料Aでゼラチンご飯を炊きます。  
①米は洗って、炊く直前に粉ゼラチンを入れ、炊飯器のおかゆ機能で炊く(A)。  
②途中、2~3回かき混ぜる。  
ソフト食のご飯はこの「ゼラチンご飯」を使用します。

ソフミートを解凍し、袋の端をはさみで斜めに切ります。(幅10cm)

クッキングシートに押し出します。

加熱前

加熱後

材料Bでカレーを作成しておきます。  
食べやすくするために、ジャガイモは小さめの一口大に、ニンジンは薄い輪切りに、タマネギは繊維と直角の1cm幅にカットします。あとは普通のカレーと同じ作り方です。

蒸し器で中心まで加熱します。(約8分間)

ソフミートをサイコロ肉形にカットします。(2×2×1cmなど、食べやすい大きさに)  
大きさは好みで変えて下さい。

カレーに加えます。  
一煮立ちしたら出来上がりです。  
強く混ぜると崩れることがありますのでご注意ください。

盛り付け例  
ゼラチンご飯の上に、カレーをかけて盛り付けます。