



お食事の紹介

ゆうきの里では、季節に応じた旬の食材を使用し、皆様に喜んでいただけるよう行事食の提供にも努めています。今月は、実際に利用者様にお召し上がりいただいている食事の中から【南瓜コロッケ】をご紹介します。



✿ 南瓜コロッケセット ✿

- ・ ごはん
- ・ 五目煮
- ・ 南瓜コロッケ
- ・ 大根とホタテのサラダ
- ・ コーンスープ
- ・ 果物（フルーティ缶）



✿ 南瓜コロッケ ✿ 材料（4人分） ※作りやすい分量で記載しています

かぼちゃ	200g	【ソース】	
たまねぎ	60g	だし汁	大さじ2杯強
合挽きミンチ	40g	濃口醤油	大さじ1
塩	小さじ1/8	砂糖	大さじ1
薄力粉	大さじ1	片栗粉	少々
溶き卵	1/2個分	【添え】	
パン粉	大さじ8	トマト	120g
揚げ油	適量	サラダ菜	4枚

《 作り方 》

- ① かぼちゃは皮をむき切っておく。蒸して熱いうちにつぶす。
- ② たまねぎはみじん切りし、合挽きミンチと一緒にフライパンで炒める。
- ③ ①と②と塩を混ぜ合わせ、4等分して形を整え丸める。
- ④ 薄力粉→溶き卵→パン粉の順にまぶして、180℃位の油で揚げる。
- ⑤ ソースは、だし汁・濃口醤油・砂糖を合わせて鍋で加熱し、少量の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ 付け合せのトマトは食べやすい大きさに切る。
- ⑦ 皿にサラダ菜とトマトを添えて、手前にコロッケを置き、ソースをかければ出来上がり。

