



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、皆さま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【鳴門揚げ】をご紹介します。



❀ 鳴門揚げセット ❀

- ごはん
- 鳴門揚げ
- じゃがベーコン炒め
- 豆腐のぬた
- 若竹汁
- 果物（フルーツ缶詰缶）

❀ 鳴門揚げ ❀ 材料（4人分） ※作りやすい分量で記載しています

豚スライス	25g×8枚	【ソース】	
濃口醤油	大さじ1弱	ケチャップ	大さじ1
焼きのり	適量	濃口醤油	大さじ1/2
薄力粉	大さじ1	赤ぶどう酒	小さじ1
卵	1/2個	砂糖	小さじ1
		【添え】	
薄力粉	小さじ2	キャベツ	120g
水	大さじ2弱	人参	20g
揚げ油	適量	ごまドレッシング	大さじ1弱
パセリ	少量		

《作り方》

- ① 豚スライスを濃口醤油で下味をつける。
- ② 焼きのりを豚スライスと同じくらいの大きさに切り、豚スライスにのせて端からくるくると巻く。（切り口が渦巻き状に仕上がります）
- ③ 薄力粉（大さじ1）をまぶし、卵・薄力粉（小さじ2）・水を合わせた天ぷら粉を付けて、180℃の油で揚げる。
- ④ きつね色になったら油から上げて、半分にカットする。
- ⑤ ケチャップ・濃口醤油・赤ぶどう酒・砂糖を合わせてソースを作る。
- ⑥ キャベツと人参を千切りにし茹でる。
- ⑦ 皿に鳴門揚げを盛りソースをかける。キャベツと人参を添えて、ごまドレッシングをかける。最後にパセリを飾って出来上がり。

