



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【お姫さん団子汁】をご紹介します。



❀お姫さん団子汁メニュー❀

- ごはん
- お姫さん団子汁
- 豆腐のぬた
- 金時豆
- 塩っぺ和え
- 果物（フルーツ缶詰缶）

❀お姫さん団子汁❀ 材料（4人分） ※作りやすい分量で記載しています

さつまいも	60g	干椎茸	8g
薄力粉	60g	にんじん	60g
さつまいもの茹で汁	少々	里芋	80g
だし汁	520cc	うす口醤油	小さじ4
鶏もも肉	120g	こい口醤油	小さじ2
ごぼう	40g	酒	大さじ1/2
小ねぎ	12g	砂糖	大さじ1/2

《作り方》

- ① 干しいたけは水で戻しておき、つけた汁もだし汁として使用する。
- ② さつまいもの皮をむき1cm幅に切って、沸騰したお湯で茹でる。柔らかくなったらザルでこしてつぶし、熱いうちに薄力粉を加えて手でしっかりこねる。さつまいもの茹で汁を加えながら、耳たぶくらいの柔らかさに仕上げる。ぬれ布巾をかけてしばらく置く。
- ③ 鶏もも肉は小間切り、しいたけとごぼうは薄くスライス、大根と人参はいちょう切り、里芋は食べやすい大きさに切る。
- ④ 鍋にだし汁を入れ、最初にしいたけ・ごぼう・里芋を入れて軟らかくなるまで炊き、鶏もも肉・人参・大根を入れて軟らかくなったら、調味料を加える。
- ⑤ さつまいもの団子を丸めて平らにつぶして、鍋に入れる。
- ⑥ 木ヘラで混ぜながらしばらく火にかける。
- ⑦ 最後に1cm幅に切った小ねぎを入れて、出来上がり。

