



## 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、利用者様にお召し上がりいただいている食事の中から【信田煮】をご紹介します。



### ❀ 信田煮メニュー ❀

- 混ぜご飯
- 信田煮
- 小松菜とじゃこの和え物
- かに風味卵焼き
- 吸い物
- 果物〔フルーツ缶詰缶〕

### ❀ 信田煮 ❀

材料（4人分）※作りやすい分量で記載しています

人参	40g	うす口醤油	小さじ1強
さやいんげん	40g	濃口醤油	小さじ1弱
片栗粉	4g	赤酒	小さじ1強
南関あげ	1枚	砂糖	大さじ1
魚のすり身	160g	水溶き薄力粉	少々
だし汁	160cc		

### 《 作り方 》

- ① せん切りにした人参とさやいんげんをさっと茹でる。茹でたら軽く水気をとり、片栗粉をまぶしておく。
- ② 南関あげをお湯に通し、油ぬきをする。
- ③ 南関あげの上にすり身をのばし、人参とさやいんげんを南関あげの中央に横一列に並べる。
- ④ 人参といんげんを芯とするように、南関あげを手前からくるっと巻く。巻き終わりの南関あげの端に、のり代わりに水溶き薄力粉をつけて最後まで巻く。端がくっつく様に少し押さえる。
- ⑤ 鍋に④を置いて、だしと調味料を入れて煮る。クッキングシートなどで落しぶたをして煮詰める。
- ⑥ 味が染み込んだら、④を取り出し1cm幅に切る。
- ⑦ 器に並べて、残った煮汁を上からかけて出来上がり。

※信田（しのだ）は、油揚げを使った料理につけられます。由来は、大阪の信田の森にまつわるキツネの恩返しの説とされ、キツネは、油揚げが好物であるところから名づけられたものだそうです。

