



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【鮭ごはん】をご紹介します。



❀ 鮭ごはんセット ❀

- ・ 鮭ごはん
- ・ なすのあんかけ
- ・ とろろ
- ・ かきたま汁
- ・ 果物〔バナナ〕

❀ 鮭ごはん ❀

材料(4人分) ※作りやすい分量で記載しています

米〔2カップ〕	320g	薄口醤油	小さじ4
サーモン(刺身)	100g	みりん	小さじ1弱
ちりめんじゃこ	8g	酒	小さじ1弱
だし昆布	1枚	しそ	2枚
ごま	大さじ1/2	きざみのり	適量

《 作り方 》



- ① 米は、炊く30分以上前にとぎ、洗ってざるにあげ水気をきる。
- ② サーモンは熱湯をかけておく。
- ③ 米に調味料を加え、米の1.3倍の水をたす。
- ④ 米の上にちりめんじゃこ・だし昆布・サーモンをのせて炊く。
- ⑤ 炊き上がったら、だし昆布を取り出す。
- ⑥ ごま・刻んだしそを混ぜ込み、お茶碗についできざみのりを飾れば出来上がり。

