



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【**タイピーエン**】をご紹介します。



❀タイピーエンセット❀

- おにぎり
- タイピーエン
- ごま醤油和え
- シューマイ
- 胡瓜の和え物
- 果物〔バナナ〕

❀ タイピーエン ❀ 材料（4人分）※作りやすい分量で記載しています

春雨（乾燥）	50g	鶏がらスープ	360cc
豚肉（小間切り）	60g	鶏がらスープの素	小さじ1.5
イカ	50g	おろししょうが	小さじ1弱
むきえび	50g	コンソメ	大さじ1/2
干椎茸	1~2枚	塩	ひとつまみ
筍水煮	30g	酒	大さじ1強
にんじん	20g	うすくち醤油	大さじ1/2
キャベツ	40g	小ねぎ	10g
サラダ油	小さじ2	飾り：茹で卵	2個分

《 作り方 》

- ① 春雨は、湯がいて食べやすい長さに切っておく。干椎茸は水に戻す。
- ② 干椎茸・イカ・筍水煮・人参・キャベツを干切りにする。
- ③ 鍋にサラダ油をしいて、おろししょうがを炒め、豚肉・干椎茸・筍水煮・にんじん・キャベツを加えてさらに炒める。
- ④ 鶏がらスープを加えて野菜がやわらかくなるまで煮たら、イカ・むきえびを加えて火が通るくらいまで煮る。
- ⑤ 鶏がらスープの素・コンソメ・塩・酒・うすくち醤油を加えて味を調える。
- ⑥ 1cm幅に切った小ねぎを最後に混ぜ込み、器につぐ。半分にカットした茹で卵を飾って出来上がり。

