



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【豆腐のサラダ】をご紹介します。



🌸 豆腐のサラダセット 🌸

- ・ 御飯
- ・ 豚肉のみそ煮
- ・ 豆腐のサラダ
- ・ まぐろの刺身
- ・ 吸い物
- ・ 果物〔いちご〕



♡ 豆腐のサラダ ♡ 材料（4人分）※作りやすい分量で記載しています

押し豆腐	180g	ごま油	小さじ1
かいわれだいこん	20g	こいくち醤油	大さじ1
えのきたけ	20g	酢	大さじ1/2
乾燥わかめ	小さじ1/2	砂糖	小さじ2
ごま	大さじ1/2		

🌸🌸🌸🌸🌸 《作り方》 🌸🌸🌸🌸🌸

- ① 押し豆腐をキッチンペーパーに包んで軽く水切りし、サイコロ状に切る。かいわれ大根とえのきたけは1~2cmの長さに切る。乾燥わかめは水に戻して、食べやすい大きさに切る。
- ② かいわれ大根とわかめを手早く茹でる。
- ③ えのきたけはから炒りする。
- ④ すべての具材と調味料を合わせて和えれば出来上がり。
※豆腐はくずれやすいので手早く混ぜます。

