



## 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【豆腐とえびのくず煮】をご紹介します。



### ✿豆腐とえびのくず煮セット✿

- ご飯
- 魚の照り焼き
- 豆腐とえびのくず煮
- 千切大根の煮物
- 吸い物
- 果物〔黄桃缶〕

**豆腐とえびのくず煮** 材料（4人分）※作りやすい分量で記載しています

木綿豆腐	220g	むきえび	60g
だし汁	40g	片栗粉	小さじ1/2
うすくち醤油	小さじ2強	三つ葉	少々
砂糖	小さじ2		

## 《 作り方 》

- ① 木綿豆腐をサイコロ状に切る。
- ② 鍋にだし汁・うすくち醤油・砂糖・片栗粉を入れ、よく混ぜる。
- ③ ②に木綿豆腐を入れ火にかけて、少し煮えたらむきえびを入れる。  
豆腐が崩れないように木ベラで軽く混ぜながらしばらく煮る。
- ④ 火が通ってきたら三つ葉を混ぜ合わせる。

### ～ くず煮とは ～

主として、だし汁・薄口しょうゆ・みりんなどで薄く味付けした煮物に用いられます。材料のモチ味が外に逃げず、口当たりが柔らかくなります。材料は鮮度が高く淡白な味のものが良く合います。

