



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【シーフードカレー】をご紹介します。



＊シーフードカレーセット＊

- ・ごはん
- ・シーフードカレー
- ・野菜サラダ
- ・酢の物
- ・福神漬け
- ・ヨーグルト和え

シーフードカレー 材料（4人分） ※作りやすい分量で記載しています

むきえび	80g	バター	大さじ2
松かさイカ	80g	薄力粉	大さじ2
たまねぎ	320g	コンソメ	小さじ1/2
サラダ油	小さじ1	カレールー	32g (約2かけ)
おろしにんにく	小さじ1	ケチャップ	大さじ1弱
おろししょうが	小さじ1	ウスターソース	大さじ1弱
ゆで卵	2個	こいくち醤油	小さじ2
		カレー粉	小さじ1/2

《 作り方 》

- ① 松かさイカは食べやすい大きさに切り、たまねぎはスライスに切っておく。
- ② 鍋にサラダ油をひき、弱火でおろしにんにくとおろししょうがを炒め、たまねぎを加えて炒める。
- ③ 【ルー作り】別の鍋にバターを弱火で溶かし薄力粉をふるいながら入れて炒める。褐色になったらコンソメ・カレールー・ケチャップ・ウスターソース・こいくち醤油を加えて炒める。
- ④ ②の鍋にえび・松かさイカを加え火が通ったら③のルーを加えて混ぜる。
- ⑤ 仕上げにカレー粉を加え、皿に盛ったごはんにかけて半分にカットしたゆで卵を飾れば出来上がり。

