



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、皆さま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【小松菜と切干の和え物】をご紹介します。



✿ 小松菜と切干の和え物 ✿

- ・ごはん
- ・蒸し魚
- ・小松菜と切干の和え物
- ・かぼちゃのこかけ
- ・昆布豆
- ・果物（みかん缶）

小松菜と切干の和え物

材料（4人分） ※作りやすい分量で記載しています

切干大根（乾）	20g	酢	大さじ 1/2
小松菜	80g	うすくち醤油	大さじ 1/2 弱
練りごま	大さじ 1/2	こいくち醤油	大さじ 1/2 強
砂糖	大さじ 1 弱	練り辛子	少々（お好みの量）

《作り方》

- ① 切干大根は洗って水に浸けてやわらかくする。浸け汁ごと鍋に移し火にかけて、食べやすい軟らかさになるまで茹でたら水気を切って冷ます。
- ② 小松菜も軟らかくなるまで茹で、水気を切って冷ます。
- ③ 切干大根と小松菜を食べやすい大きさに切って混ぜ合わせて、調味料で和えて出来上がり。

※ 茹でた野菜を絞りすぎないように。

※ 練り辛子は味見をしながらお好みの辛さに調整して下さい。

