



🎄🎄 **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【ひじきご飯】をご紹介いたします。



❀ **ひじきご飯メニュー** ❀

- ・ひじきご飯
- ・石狩汁
- ・クリームコロッケ
- ・レモン和え
- ・ごま豆腐
- ・果物〔みかん缶〕

～ひじきご飯～

材料（4人分）※作りやすい分量で記載しています

米〔2カップ〕	320g	だし汁	200cc
ひじき（乾燥）	6g	うすくち醤油	小さじ4
南関あげ	12g	砂糖	小さじ1強
にんじん	40g	サラダ油	小さじ1
ちりめんじゃこ	4g	ごま	小さじ1強
ごぼう	40g	グリーンピース	少々

🎄🎄 **<作り方>** 🎄🎄

- ①米は洗って普通に炊飯する。
- ②人参・南関あげ・ごぼうは干切りにし下茹でしておく。
- ③熱した鍋に人参・南関あげ・ごぼう・ひじき・ちりめんじゃこを入れて炒め、だし汁・うすくち醤油・砂糖を加えて、水気が少なくなるまで煮詰める。
- ④炊き上がったご飯に③をムラなく混ぜ込む。
- ⑤炒ったごまを混ぜ込み、お茶碗についてグリーンピースを飾れば出来上がり。

