

♡ 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【のっぺ】をご紹介します。



本日のメニュー

- 御飯
- 小田巻蒸
- のっぺ
- ごまだれかけ
- しいたけ煮
- 果物 (バナナ)

～のっぺ～ 材 料 (4 人分) ※作りやすい分量で記載しています

里芋	80 g	だし汁	120 g くらい
こんにゃく	40 g	こいくち醤油	小さじ 1
にんじん	40 g	うすくち醤油	大さじ 1
大根	40 g	みりん	小さじ 1 強
厚揚げ	40 g	酒	小さじ 1
ごぼう	40 g	片栗粉	小さじ 1
干し椎茸	4 g		

◀作り方▶

- ① 干し椎茸は水で戻しておく。
- ② 【材料は同じ大きさに切る】こんにゃく・にんじん・大根・厚揚げは 1cm くらいのサイコロ状に、戻した椎茸とごぼうは 1cm 幅、里芋は 8 等分くらいに切る。
- ③ こんにゃくは下茹でしてアクを抜く。椎茸とごぼうは柔らかくなるまで茹でる。
- ④ 鍋に厚揚げ以外の材料を入れ、多めのだし汁を加える。柔らかくなるまで煮たら厚揚げを入れて、こいくち醤油・うすくち醤油・みりん・酒で味をつけてしばらく煮る。
- ⑤ 汁気を 120cc くらいになるようにだし汁を足したら、片栗粉を少量の水で溶いて入れ、とろみをつけて出来上がり。