●栄養管理部●

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、実際に利用者様がお召し上がりになられている【重ね焼きとんかつ】をご紹介いたします。

本日のメニュー

- ご飯
- 重ね焼きとんかつ
- 大徳寺なます
- こんにゃく金平
- 味噌汁

～重ね焼きとんかつ～

材料（4 人分）※作りやすい分量で記載しています

豚ｽﾗｲｽ約 50ｇのもの	4 枚	乾燥バジル	適量
塩・胡椒	少々	油	小さじ 1
とろけるチーズ	40ｇ	ソース	20cc
しそ	4 枚	添え（サラダ菜・トマト）	
薄力粉・パン粉・卵	適量	好みのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	適量

≪作り方≫

①豚スライスに塩・胡椒をしておく。
②豚スライスの半分に 1/2 に切ったしそ、とろけるチーズ、上に 1/2 に切ったしそをのせて折りたたむ。
③パン粉は油でキツネ色になるまで炒め、乾燥バジルを混ぜる。
④下ごしらえした豚スライスに小麦粉、卵、③のパン粉の順につける。
⑤200℃で予熱したオーブンで④を 6～7 分焼く。
⑥焼きあがったものを食べやすい大きさに切り、ソースをかける。サラダ菜、ドレッシングをかけたトマトを添えて出来上がり。