



♡ 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な食事の提供に努めています。

今月は、実際に利用者様がお召し上がりになられている【肉団子の甘辛煮】をご紹介します。



🌸 本日のメニュー 🌸

- ご飯
- 肉団子の甘辛煮
- 三色なます
- とろろ芋
- もろみ
- 果物

～肉団子の甘辛煮～

材料（4人分）※作りやすい分量で記載しています

A	合挽きミンチ	140g	人参	60g
	玉ねぎ	中 1/3 個	玉ねぎ	中 2/3 個
	しょうが	少々	チンゲンサイ	60g
	溶き卵	小さじ 1 強	ごま油	小さじ 1
	塩	少々	濃口醤油	大さじ 2
	小麦粉	小さじ 1	砂糖	小さじ 1 強
			水溶き片栗粉	少々

🎵 <<作り方>> 🎵

1. Aの玉ねぎはみじん切りにして炒めておく。
2. 人参は短冊切り、玉ねぎはくし形切り、チンゲンサイは食べやすい大きさに切っておく。
3. Aの材料で肉団子を作り 180℃に余熱したオーブンで5分間焼く。（ここで完全に火が通っている状態にする）
4. ②の野菜をごま油で炒め、醤油・砂糖で味付けし水溶き片栗粉でとろみをつける。
5. ④に③の肉団子を加え絡めるように混ぜ合わせる。

*肉団子は油で揚げてもおいしくいただけます。

