

♡ 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【ささみのはさみ焼き】をご紹介します。



🌸 本日のメニュー 🌸

- ご飯
- ささみのはさみ焼き
- 煮なます
- ごま和え
- 吸い物
- 果物

～ささみのはさみ焼き～ 材料（4人分）※作りやすい分量で記載しています

鶏ささみ	4本	【炒め煮】	
味噌	20g	さやいんげん	50g
みりん	4g	切りこんにゃく	80g
生姜汁	少々	薄口醤油	6cc
小ねぎ	5g	砂糖	2g
小麦粉、卵、パン粉	適量	炒め油	適量
サラダ油	適量		
しょうゆ	8cc		

👉 <<作り方>> 👈

- ① ささみは筋を取り、観音開きにする。
- ② 味噌、みりん、生姜汁、小口切りにした小ねぎを混ぜ合わせる。
- ③ ①のささみに②を挟む。
- ④ パン粉に油をまぶしフライパンで炒めきつね色にしておく。
- ⑤ ③のささみに小麦粉、卵、④のパン粉をつけ、200度に予熱したオーブンで7～8分焼き、食べやすい大きさに切って醤油をかけて出来上がり。*火の通りを確認してください。

【炒め煮】さやいんげんはそぎ切りにし下ゆで、こんにゃくも下ゆでし、サラダ油で炒めて薄口醤油と砂糖で味付けする。