



🌸🌸 **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【炒めビーフン】をご紹介します。



🌸炒めビーフンセット🌸

- ・ごはん
- ・利休焼き
- ・炒めビーフン
- ・もずく
- ・みそ汁
- ・バナナ



～炒めビーフン～ 材料（4人分） ※作りやすい分量で記載しています

ビーフン	24g	A {	薄口醤油	小さじ1と半分
かまぼこ	20g		コンソメ	3g
にら	10g		料理酒	小さじ1
たまねぎ	60g		こしょう	少々
キャベツ	40g			
干ししいたけ	4g		サラダ油	8g
人参	20g			

≪ 作り方 ≫ 🌸 🌸 🌸 🌸

- ①干ししいたけは、水で戻して干切りにして茹でておく。
- ②ビーフンは、茹でて戻して食べやすい長さに切っておく。
- ③かまぼこは短冊切り、にらは小口切り、玉ねぎ・人参・キャベツは食べやすい長さの干切りにしておく。
- ④分量のサラダ油で人参、キャベツ、玉ねぎの順に炒め、茹でておいた椎茸を加えて炒める。
- ⑤野菜に火が通ったら、ビーフンとかまぼこを加えて炒める。
- ⑥Aの調味料を加える。全体的に味がついたら、にらを加え軽く炒めて出来上がり。

