



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【クリームシチュー】をご紹介いたします。



❀ クリームシチューセット ❀

- ・ ごはん
- ・ 鶏肉の照り焼き
- ・ クリームシチュー
- ・ もやしの和え物
- ・ サラダ

～クリームシチュー～ 材料（4人分）※作りやすい分量で記載しています

《ルー》

じゃが芋	60g	小麦粉	大さじ1弱
人参	20g	バター	小さじ2
玉ねぎ	40g	コンソメ	2g
ホタテ	20g	塩	小さじ1/4
さやいんげん	8g	牛乳	200cc

【作り方】

- ①鍋にバターを溶かし、薄力粉を入れて粉の塊がなくなるまで炒める。
- ②コンソメと塩を入れ混ぜ、温めた牛乳を少しずついれながらよく混ぜる。滑らかになったら、さらに牛乳を少しずついれ、とろみがつくまで混ぜながら加熱する。
- ③じゃが芋はサイコロ状、人参はいちょう切り、玉ねぎはスライス、さやいんげんは小口切り、ホタテは食べやすい大きさに切っておく。（さやいんげんは下茹でしておく）
- ④じゃが芋、人参、玉ねぎをひたひたの水で柔らかくなるまで煮たら、ホタテを加える。全ての具材に火が通ったら、②のルーを加えて混ぜる。最後にさやいんげんを加えて出来上がり！

