



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【煮の里】をご紹介します。



❀煮の里セット❀

- ・ごはん
- ・魚の薬味ソースかけ
- ・煮の里
- ・黒胡麻和え
- ・味噌汁
- ・果物

～煮の里～ 材料（4人分） ※作りやすい分量で記載しています

里芋	200 g	あん	濃口醤油	8 cc
人参	40 g		砂糖	小さじ1強
薄口醤油	2 cc		だし汁	40 cc
サラダ油	適量		片栗粉	2 g
しそ	4 枚			

【作り方】



- ① 里芋は、串が刺さるくらいに茹でる。
- ② 人参は、千切りにして茹でる。オーブンを 220℃に予熱しておく。
- ③ ①の里芋を潰し、その中に②の人参、薄口醤油を入れ混ぜる。
- ④ ③を 4 等分にして、サラダ油を付けた手で小判型に丸める。
- ⑤ 予熱したオーブンで 5～7 分焼く。
- ⑥ しそを飾り⑤の里芋に、あんをかけて出来上がり。

☆あんの作り方☆

（あんの材料をよく混ぜる。火にかけ、混ぜながら沸騰するまで煮る）

