



🌸 🌸 **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【麻婆豆腐】をご紹介します。



🌸 麻婆豆腐セット 🌸

- ごはん
- 大根の味噌煮
- 麻婆豆腐
- 胡麻和え
- 吸い物
- 果物

～麻婆豆腐～ 材料（4人分）

※作りやすい分量で記載しています

押し豆腐	240g	A {	醤油	大さじ1強
合挽きミンチ	40g		みりん	小さじ1強
おろしにんにく	小さじ1		砂糖	小さじ1強
おろししょうが	小さじ1		すりごま	小さじ1強
サラダ油	適量		だし汁	40cc
豆板醤	少々			
ねぎ（小口切り）	適量		水溶き片栗粉	適量

【作り方】

- ① 豆腐は食べやすい大きさに切り、Aの調味料は合わせておく。
- ② 熱したフライパンに油を入れ、にんにく・しょうがを炒める。
- ③ ②にミンチを入れ、弱火でほぐすように混ぜ、そぼろ状になるまで炒める。
- ④ ③に豆板醤を入れ、弱火で炒める。
- ⑤ ④にAの調味料を入れ、煮立ったら豆腐を加える。
中火で煮込んで味をしみこませたら、ねぎを加える。
- ⑥ 最後に水溶き片栗粉で、とろみをつけたら出来上がり。

