



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【白和え】をご紹介します。



❀ 白和えセット ❀

- ごはん
- 大根のごった煮
- 白和え
- 人参の友禅炒り
- みそ汁
- 果物

～ 白和え ～ 材料（4人分） ※作りやすい分量で記載しています

絞り豆腐	160g	味噌	大さじ1強
人参	20g	砂糖	大さじ1強
ほうれん草	60g	辛子	少々
		ごま	小さじ1強

【作り方】

- ① ほうれん草は、茹でて食べやすい大きさに切る。人参は、短冊切りにして茹でておく。
- ② ごまは炒って、すっておく。
- ③ 絞り豆腐、味噌、砂糖、辛子をフードプロセッサーにかける。（すり鉢ですっても大丈夫です）
- ④ ③に、よく水気を切ったほうれん草、人参、②のごまを加え、よく混ぜて出来上がり。

※ 粉辛子は粉のままだと苦味があります。40度くらいのお湯で練ると酵素が働き、辛味成分が出来ます。お湯ではなくお茶で練ると風味がよく仕上がります。

