



♡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、皆さま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【鮭のパン粉焼き】をご紹介します。



❀鮭のパン粉焼きの献立❀

- ・ごはん
- ・鮭のパン粉焼き
- ・切干大根の炒め物
- ・胡瓜のおかか和え
- ・吸い物
- ・果物



～鮭のパン粉焼き～（4人分）

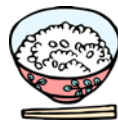
※作りやすい分量で記載しています

鮭	4切	《タルタルソース》	
塩	少々	玉ねぎ	中 1/5
パン粉	適量	茹で卵	1個
バター	小さじ2	マヨネーズ	大さじ3
添え：ブロッコリー	120g	薄口醤油	小さじ1弱
ドレッシング	適量	レモン汁・パセリ	少々

【作り方】



- ① 鮭は塩をふり下味をつけ、バターは溶かしてパン粉と混ぜる。
- ② 鉄板にオーブンシートを敷き、鮭にパン粉をまぶして並べる。
- ③ 200℃に予熱したオーブンで約10分焼く。火の通りを確認する。
- ④ ブロッコリーは茹でて、ドレッシングで和える。
- ⑤ ④のブロッコリーと、③の鮭を盛りつけ、タルタルソースをかけて出来上がり。



～タルタルソース～

1. 玉葱はみじん切りにして茹でて水気を切る。ゆで卵、パセリはみじん切りにする。
2. 1とタルタルソースの材料を合わせる。（ソースが堅い時はレモン汁で調整する）

