

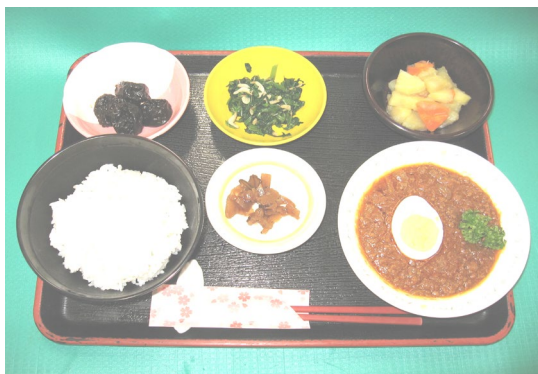


お食事の紹介



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【ひき肉カレー】をご紹介します。



♡ひき肉カレーセット♡

- ごはん
- ひき肉カレー
- さつまいもの甘煮
- 和え物
- 福神漬け
- 果物



～ひき肉カレー～（4人分）

※作りやすい分量で記載しています

合挽ミンチ	150g	トマトピューレ	大さじ3
玉葱	中1個	コンソメ	小さじ1
バター	小さじ2	カレー粉	小さじ1/2
にんにく	少々	醤油	小さじ2
★飾り★		砂糖	小さじ1弱
ゆで卵	2個	カレールー	35g
パセリ（みじん切）	適量		

【作り方】

1. 玉ねぎはみじん切りにし、ゆで卵は半分に切っておく。
2. バターでにんにくを香りが出るまで炒め、玉ねぎを加えてさらに炒める。
3. ②の玉ねぎが半透明になったら合挽ミンチを入れて、さらに炒める。火が通ったら調味料を加えて煮る。
4. 味がなじんだら器に盛り付け、ゆで卵、みじん切りにしたパセリを飾って出来上がり！

《カレー粉》色（ターメリック・パプリカ・陳皮）・香り（コリアンダー・クミン・ナツメグ・クローブ）
・辛味（唐辛子・生姜）等から出来ています。

