



🌟🍲🌟 **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【**さんまの蒲焼**】をご紹介します。



🌟さんまの蒲焼セット🌟

- ごはん
- さんまの蒲焼
- 茶碗蒸し
- ごまドレッシング和え
- 味噌汁
- 果物〔フルーツ缶詰〕

🌟 **さんまの蒲焼** 🌟 材料（4人分） ※作りやすい分量で記載しています

さんま（三枚卸） 25g×8切  
薄力粉 大さじ1  
サラダ油 少々

【蒲焼のタレ】

濃口醤油 大さじ1弱  
砂糖 大さじ1

【添え】

山芋 120g  
だし汁 80cc  
薄口醤油 小さじ1弱  
濃口醤油 小さじ1弱  
砂糖 小さじ1強  
さやえんどう 8枚

《 **作り方** 》

- ①さんまに薄力粉をまぶす。
- ②濃口醤油と砂糖を合わせ、砂糖が溶けるくらいに火にかけてタレをさんまにぬる。
- ③熱したフライパンにサラダ油をしき、さんまを3分ほど焼く。
- ④さんまに再度タレをぬり、もう一度軽く焼いてタレをよくからませる。
- ⑤さやえんどうは色よく茹でておく。
- ⑥山芋は半月に切り、だし汁で少し炊き、薄口醤油・濃口醤油・砂糖を入れて煮詰める。
- ⑦皿に、さんまの蒲焼を2切のせ、山芋とさやえんどうを飾れば出来上がり。

