



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【南瓜の旨煮】をご紹介します。



南瓜の旨煮メニュー

- 御飯
- 南瓜の旨煮
- 豆腐の味噌かけ
- 胡瓜の生姜和え
- 吸い物
- 果物〔りんご〕

～南瓜の旨煮～ 材料（4人分）※作りやすい分量で記載しています

鶏もも肉(皮なし)	140g	だし汁	120g くらい
春雨(乾)	12g	(材料が浸る程度の量)	
栗かぼちゃ	240g	こいくち醤油	大さじ 1/2 強
たまねぎ	160g	うすくち醤油	大さじ 1 強
グリーンピース	20g	砂糖	大さじ 1 弱

＜作り方＞

- ① 鶏もも肉(皮なし)は小間切りにする。
- ② 春雨はお湯で茹で、ザルにあげて食べやすい長さに切る。
- ③ 南瓜は2～3cm 角にカット、玉ねぎは1cm 幅にカットする。
- ④ グリーンピースはお湯で茹でておく。
- ⑤ 火をかけた鍋に鶏もも肉を入れ乾炒りする。
- ⑥ さらに、栗かぼちゃ・たまねぎ・材料が浸るくらいのだし汁を加え、一煮立ちしたらアクを取る。
- ⑦ 砂糖を加えて少し煮たら こいくち醤油・うすくち醤油を加える。
- ⑧ 栗かぼちゃ・たまねぎが柔らかくなるまで煮たら、春雨を加え材料が崩れないように混ぜ合わせる。
- ⑨ 器に盛り付けて、グリーンピースを散らしたら出来上がり。

