



♡ 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な食事の提供に努めています。

今月は、実際に利用者様がお召し上がりになられている【鶏つくねしそ包み焼き】をご紹介します。



🌸 本日のメニュー 🌸

- ・ ご飯
- ・ 鶏つくねしそ包み焼き
- ・ いとこ煮
- ・ もずく
- ・ お吸い物
- ・ 果物

～鶏つくねしそ包み焼き～

材料（5人分）※作りやすい分量です

絹ごし豆腐	100g	A	鶏ミンチ	250g
玉ねぎ	50g		おろし生姜	少々
サラダ油	適量		料理酒	大さじ 1.5 杯
しそ	10 枚		味噌	25g
醤油	小さじ 2 弱		片栗粉	大さじ 1.5 杯

🎨 <<作り方>> 🎨

1. みじん切りにした玉ねぎをサラダ油で炒め冷ましておく。  
絹ごし豆腐は軽く水気を切っておく。
2. 1とAを混ぜ合わせ10等分し、楕円形に丸める。
3. しそを2に巻き、オーブンシートを敷いた鉄板にのせ、210℃に予熱しておいたオーブンで約8分焼く。（火の通りを確認する）
4. 焼きあがった3に醤油をかけて出来上がり。

