

♡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【魚の幽庵焼き】をご紹介します。



🌸 本日のメニュー 🌸

- ・ ご飯
- ・ 魚の幽庵焼き
- ・ トマトとイカのサラダ
- ・ さつまいもの煮物
- ・ 吸い物
- ・ 果物

～魚の幽庵焼き～		材料（4人分）	※作りやすい分量で記載しています
	ぶり（60g）	4切れ	白菜 200g
A	濃口醤油	小さじ3	薄口醤油 小さじ2
	砂糖	小さじ1強	かつお節 適量
	みりん	小さじ2弱	
	柚子	1個	
	パセリ（飾り）	適量	

🔹🔹🔹🔹🔹 🔹🔹🔹🔹🔹 <<作り方>> 🔹🔹🔹🔹🔹

1. 柚子は半分に切る。半分は皮をおろし金で卸し、果汁は絞る。
2. Aを混ぜ合わせすりおろした柚子の皮、絞り汁（小さじ1）を加える。
3. 2にぶりを約30分漬け込む。
4. 200℃に予熱したオーブンで10～15分焼く。
*火の通りを見て温度、時間は調整してください。
5. 焼きあがったぶりに輪切りにした柚子を飾って出来上がり。
*柚子がない時期はレモンでも代用できます。

《添え》白菜のおかか和え

白菜をゆで、適当な大きさに切ってしぼり、薄口醤油とかつお節で和える。