



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【和風ロールキャベツ】をご紹介します。



- 本日のメニュー
- ・ご飯
 - ・和風ロールキャベツ
 - ・豆腐のぬた
 - ・塩っぺ和え
 - ・炒め煮
 - ・果物

～和風ロールキャベツ～ 材料（4人分）※作りやすい分量で記載しています

キャベツ（大きいもの）	4枚	人参	60g	
合挽きミンチ	120g	いんげん	20g	
玉ねぎ	80g	A {	だし汁	300cc
卵	20g		濃口醤油	小さじ2
塩・胡椒	少々		薄口醤油	大さじ1弱
干しいたけ	8g		砂糖	大さじ1強
			水溶き片栗粉	適量

《作り方》

- ① いんげんは斜めに切り、人参は花型、残った人参・干し椎茸はみじん切りにする。キャベツは丸ごと茹で外側から4枚（小さい場合は8枚）はがして硬い芯のところは外しておく。
- ② みじん切りにした玉ねぎ、椎茸、人参、合挽きミンチ、塩胡椒をよく混ぜ合わせ4等分にしておく。
- ③ ①のキャベツで②をまく。
- ④ Aの調味液で③のキャベツが柔らかくなるまでじっくり煮る。
①のいんげん、花型人参も一緒に煮る。煮えたら取り出し、煮汁に水溶き片栗粉でとろみをつけて上からかければ出来上がり。

* ロールキャベツが動かない大きさの鍋で煮るのが上手に作るコツです

