１０月２８日（水）に箱膳を実施しました。

＜献立＞

・そぼろごはん

・魚のムニエル

＜きのこソース＞

・アスパラオイスターソース炒め

・揚げ茄子の煮浸し

・金時煮豆

・果物

～調理師からのワンポイントアドバイス～

＜アスパラオイスターソース炒め＞

豚肉と干ししいたけによく火を通し、玉ねぎ、ピーマンの順にサッと炒めます。
オイスターソースをまわし入れ、先と元を別々に茹で分けたアスパラを合わせ、塩こしょうで味を調えます。ポイントは玉ねぎを入れた後は手早く一気に仕上げることです。

＜きのこソース＞

玉ねぎ、えのき、しめじをサッと炒め、弱火でじっくりと煮詰め旨味を引き出します。玉ねぎが甘くとろけたら、コンソメと塩こしょうで調味します。