１１月１１日(水)に箱膳を実施しました。

＜献立＞

・卵炒飯・白身魚の中華蒸し

・ブロッコリーとエビの塩炒め

・大学芋・杏仁豆腐風・漬物

＜卵炒飯＞
ご飯を少し硬めに炊き、白ねぎを油で炒めておいたものと卵を混ぜた炒飯です。醤油と食塩で味付けをし、卵の味もいかしながら、卵のふんわり感も残すように努めました。

＜白身魚の中華蒸し＞
白身魚に白ねぎ、水菜、人参をのせて蒸し、酢醤油をかけます。酢醤油の酸味とごま油の香りがシャキッとした歯ごたえのある野菜に混ざり、魚と一緒に食べると口の中に香りが残ります。

＜ブロッコリーとえびの塩炒め＞
えびは大きめのエビを使用し、ブロッコリーの一口大の大きさとバランスがとれるようにしました。彩りよく仕上げるために赤ピーマン・黄色ピーマンを使用しています。

＜大学芋＞
さつま芋は丁寧に１つ１つ皮を厚めに剥き、低温の油で素揚げしました。その後、砂糖を溶かし味付けをしたものを全体に絡めて再び焼き、カリッと仕上げました。

＜杏仁豆腐＞
杏仁豆腐は大学芋が甘いので、少し甘さ控え目にしています。その分、フルーツは酸味のあるみかん、キウイを使用し、全体の甘味のバランスを考えてデザートとして加えました。