# ＊４月２２日(水)に箱膳を実施しました。

＜献立＞

・たけのこご飯

・魚のムニエル

＜付け合せ＞

・えびのチリソース

＜ブロッコリー＞

・ふきの煮物

・漬物

・冷凍ゼリー

～調理師からのワンポイントアドバイス～

＜たけのこごはん＞

生のたけのこは米ぬかと鷹の爪を入れ下茹します。米ぬかの成分がえぐみを感じにくくすると同時に、たけのこを軟らかくするので食べやすくなりますよ。

＜ふきの煮物＞

ふきは皮ごと塩でこすり、そのまま熱湯で下茹します。食べやすい硬さになったら冷水にとり皮をむきます。こうすると、皮をむく時に手が黒くなりません。カットして冷たいダシに漬け込むと鮮やかな色を残したまま美味しく仕上がります。