

🌸5月13日(水)に箱膳を実施しました。🌸

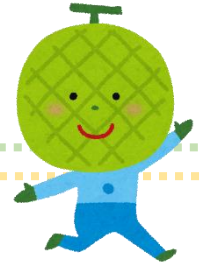


<献立>

- ・えびと卵の炒飯・黒酢酢豚
- ・ブロッコリーのかにあんかけ・アスパラの塩炒め
- ・煮豆・メロン

～えびと卵の炒飯～

1. 米は通常の水分量より少し減らし、硬めに炊き上げます。
 2. ムキエビを植物油・酒・食塩で炒めておきます。
 3. 白ネギは多めの油で炒めておきます。
 4. 卵は炒り卵にしておきます。
 5. 1～4の具材を全て合わせ炒める。
- この手順で作ると美味しく仕上がりますよ。



～黒酢酢豚～

1. 豚肉をカラッと揚げます。
 2. 南瓜は低温で長時間蒸し焼きにし、軟らかくなるように焼きます。
 3. れんこんは酢を少量加えた水で煮込み、軟らかくします。
 4. 1～3をそれぞれ黒酢と絡めます。
- 黒酢は赤ワインを入れることでフルーティーな風味を出ますよ。

～アスパラの塩炒め～

グリーンアスパラは火と味がより入りやすく、見た目も良くなるようにする為、斜めにカットし、赤・黄ピーマンはバランスを損ねないように同サイズにカットしましょう。

塩炒めなので、食塩と黒コショウで食材の味を生かすように心がけました。

～ブロッコリーのかにあんかけ～

ブロッコリーを一口大に切り、熱湯で食べやすい食感になるまで茹でています。かにあんには卵白のみを使用し、塩・こしょうで味を調えました。