＊6月10日(水)に箱膳を実施しました。

～じゃこごはん～

さっと塩抜きしたしらす干しを薄い醤油だしで炊き上げたご飯です。炊き上がりにごま、三つ葉を加えバランスの良い炊き込みご飯になっています。

～白身魚のアボカドソース～

淡白な白身魚にコクと香りのあるソースをかけた一品です。「森のバター」と呼ばれるアボカドをベースにしたコクのあるソースに、オレガノ、パセリの香草を用いさわやかな後味に仕上げています。

～炊き合わせ～

少し甘目に炊いた厚揚げは、ご飯のおかずによく合います。口あたりの良い、れんこん・夏野菜のオクラを添えて彩り良く仕上がっています。

～茹山芋の梅肉和え～

ほぐしささみを加えた短冊山芋の和え物です。
梅醤油でさっぱりと召し上がって下さい。

＊献立＊

・じゃこごはん・白身魚のアボカドソース・
＜付け合せ＞・炊き合わせ・茹山芋の梅肉和え
・煮豆・果物