８月２６日（水）に箱膳を実施しました。

＜献立＞
- 十六穀米
- 豚の生姜焼き

＜ソテー＞
- 筑前煮
- ゴーヤチャンプルー
- 漬物
- 冷凍みかん

～豚の生姜焼き～

油をひいた鉄板に並べ素焼きし、しっかりと火が通ったところで生姜ダレを絡めて調味しています。
付け合せには相性の良い玉ねぎとピーマンのソテーを添えました。

～筑前煮～

弱火でじっくり炊きつめ、だしと鶏肉の旨味を染み込ませています。

～ゴーヤチャンプルー～

ゴーヤを半分に割り、スプーンで丁寧に種を取り除きスライスします。今回は下茹でせずに塩でもみサッと水にさらして苦味をとり、ほどよく苦味を残しました。
玉葱とゴーヤを時間差で炒め、味を調えてから玉子でさっととじています。