H28年4月13日(水)に箱膳を実施しました。

＜献立＞

- 桜海老のご飯
- 揚げ魚のピリ辛ネギソース
  ＜ソース＞
  ＜付け合せ＞
- 春野菜の炒め物
- 蒸しキャベツの塩昆布和え
- うぐいす豆
- パンナコッタ

＜桜海老のご飯＞
色のよい桜海老を炊き込み、春の主食として季節感を出しました。
海老の香りも良いので、五感で楽しめるご飯です。

＜揚げ魚のピリ辛ネギソース＞
白身魚を片栗粉で揚げ、白ねぎ・酢醤油・唐辛子・生姜も入った中華風の薬味ソースをかけました。魚の下にはフレッシュな水菜、人参をひいているので濃い目のソースとの中和もとれていると思います。

＜春野菜の炒め物＞
えんどう豆、竹の子といった春野菜を使い、赤ピーマン、卵で色合いを強調した色鮮やかな炒め物です。味付けは見た目を損こなわないように黒こしょうと食塩であっさり仕上げました。

＜蒸しキャベツと塩昆布和え＞
鶏肉はヘルシーなささみ肉を使用し、キャベツは柔らかい食感になるように葉先部分を多く使用し、共に蒸しています。塩昆布の香りが口に残る、後味の良いさわやかな和え物です。