H28 年8月24日(水)に箱膳を実施しました。

＜献立＞

＊じゃこご飯

＊白身魚の枝豆ソースかけ

＜枝豆ソース＞

＊炊き合わせ

＊山芋短冊の梅肉和え

＊漬物

＊フルーツ白玉

～じゃこごはん～

サッ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はんです。炊きあがりにごま、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。

～白身魚の枝豆ソースかけ～

白身魚に枝豆をベースとしたソースをかけた一品です。
ピューレ状にした枝豆・玉ねぎに生クリーム・ナツメグを加え味を調えています。コクのある味とさわやかな彩りのソースが白身魚を引き立てています。

～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。
すっきりとした味わいの冬瓜、夏野菜のオクラを添えて涼しげな一品になっています。

～山芋の倍肉和え～

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仕上げています。