9月１１日(水)に箱膳を実施しました。

【献立】

＊きのこご飯

＊さんまの塩焼き

＜付け合わせ＞

＊煮物

＊和え物

＊巨峰

＊しば漬け

～調理師からのワンポイントアドバイス～

秋はきのこ・さんまが美味しい季節ですね。
今回の箱膳では見て・香って・味わっての３拍子で秋を楽しんでいただけるような献立に仕上げました。

＊きのこご飯＊

生椎茸・しめじをふんだんに使いました。三つ葉を混ぜ合わせると彩りよく仕上がりますよ。

＊秋刀魚の塩焼き＊

生秋刀魚を使用しました。焼き上がりの秋刀魚に薄塩で味を整えました。かぼすの香りと酸味で減塩効果倍増！

＊煮物＊

豚の角煮・ごぼう・人参・ししとうを盛合わせました。豚バラ肉は脂質を多く含むため脂っぽくなりがちです。一度湯でこぼし、カロリーダウンさせました。豚の臭みを取るために生姜と白ねぎを入れ、２時間半ほど炊き込みました。またごぼうの切り方は大きいですが、１時間半ほど煮込むことで柔らかく仕上がりますよ。