10月23日(水)に箱膳を実施しました。

＜献立＞

・秋鮭の洋風炊き込みご飯
・ポークソテートマトソースかけ
　＜トマトソース＞
　＜キャベツ＞
　＜ミニトマト＞
・スパニッシュオムレツ
　＜ブロッコリー＞
・カリカリじゃこのサラダ
・煮豆
・オレンジ寒天

～調理師からのワンポイントアドバイス～

＊秋鮭の洋風炊き込みご飯＊

今回は、今が旬である鮭ときのこをふんだんに使用し、コンソメ・薄口醤油・バターで調味して洋風に炊き上げました。
鮭は生鮭を使用し、炊く前に一度焼きましょう。余分な脂が抜け、より美味しく召し上がれますよ。

＊トマトソース＊

①オリーブオイルでにんにく、玉ねぎを加え、しんなりするまでしっかりと炒める。
②ホールトマト缶を加え、コンソメ、食塩、白こしょうで調味し、煮込む。
③最後にバジルを加える。
玉ねぎをしっかりと炒めることで甘味がでてきますよ。