12月11日(水)に箱膳を実施しました。

＜献立＞

・じゃこ飯

・かぶら蒸し

＜あん＞

・えびとブロッコリーの塩炒め

・蒸しなす卵黄味噌かけ

・たことときゅうりの酢の物

・たくあん

・メロン

今回は卵とかぶを無駄なく使えるような献立にしました。

～調理師からのワンポイントアドバイス～

＜じゃこ飯＞

かぶの葉の部分には食物繊維やビタミンなどがたっぷり含まれています。捨てずに上手に使いましょう。小さく切って、炊き上がったご飯と混ぜ合わせると色彩もよく香りも楽しめますよ。

＜かぶら蒸し＞

①卵白は角がたつまでしっかりと泡立てる。

②かぶを卸し、泡立てた卵白が壊れないようサックリ混ぜ合わせる。

③②を魚にのせ、蒸しあげる。

※卵白をしっかりと泡立てるとふんわりと仕上がりますよ。

＜えびとブロッコリーの塩炒め＞

殻ムキ海老を水溶き片栗粉で薄く絡め、サッと湯通しするとプリプリに仕上がります。炒め物に使用するとプリッとした食感が楽しめ、炒め物には最適です。

＜蒸し茄子卵黄味噌かけ＞

かぶら蒸しで余った卵黄を味噌と混ぜ合わせました。卵黄を加えることでまろやかになりますよ。