

土曜日のプログラムレポート

* 4月28日 *

サタデーキッチン



おでかけ

今日は月1回恒例のボウリングでした。午前中の段階では、エントリーをされるメンバーさんが少なく、「今日はこじんまりとした感じかな？」と思いきや！午後になって「私も私も」と言わんばかりに（ちょっと大げさ）エントリー者数が増加。あっという間に11名となりました。予約した3レーンをフルに使って、賑やかにゲームを楽しんで来ましたよ！1ゲーム目に低調で、2ゲーム目で調子を上げてくる方もいれば、1ゲーム目は好調で、2ゲーム目は疲れもあってか、調子が出ない方もいて、今日も悲喜こもごも。結局はトップ賞はおなじみの男性メンバーさんというところは、キレイにまとまったという感じです。でも、身体を動かすのってすがすがしいですね。

今日のメニューは・・・

- ・キーマカレー
- ・シーフードサラダ
- ・フルーツヨーグルト

今日の主菜は、このプログラムではすっかりおなじみとなった(?) キーマカレーです。キーマカレーというのは、どうも、挽肉のカレーということらしいです。今日は、皆で相談して、豚ひき肉を使うことにしました。玉ねぎや人参、しょうが、にんにくといった他の具材は、とにかくみな、細かくみじん切りにしてしまいます。具材は順番に炒め、そこに小麦粉やカレー粉を投入、最後にホールトマト缶を混ぜ合わせ、水分とします。味付けは担当したメンバーさんたちが、味を見ながらケチャップやガラムマサラ、塩で調整。トマトの酸味が爽やかな、美味しい仕上がりになっていました。副菜はシーフードサラダ。シーフードミックスとむきえびを主な具として、更に玉ねぎやセロリ、トマト、カニカマ、レタスを加えて作りました。ドレッシングは、今日はメキシカンサルサと市販のイタリアンドレッシングを混ぜて調合。辛さは思ったほどなく、魚介のうまみの効いた、まるやかな仕上がりとなっていました。デザートはシンプルにフルーツヨーグルトです。フルーツはちょっぴり欲張って、バナナ、白桃、キウイ、いちご、甘夏、そして、変わり種はドライのパイナップル。このドライのパイナップルがアクセントになって、いつもとは一味違う、フルーツヨーグルトとなりました。

スタッフ K

