

土曜日のプログラムレポート

* 10月26日 *

KKキッチン



おでかけ

本日のおでかけは・・・

ボウリングへ出掛けてきました。先週に引き続き、台風が接近・・・という話もありましたが、今回は、何とか午前中に雨が降ったくらいで済み、傘の必要もなく出掛けることができました。

今日は、2レーンで5名ずつにわかれて投球。台風の湿気に影響されてか(?)、何となく皆、乱調気味。そんな中、ぶっちぎりでピンを倒しに倒していたのは、いつも参加してくれる男性メンバーさん。圧巻のトップ賞でした(拍手)。・・・しかし、今日は、何故なのか・・・2名のメンバーさんが、利き手とは逆の手での投球をさりげなく練習。最初は「もしかしてヤケ?!」と思いましたが、聞いてみると、脳トレを兼ねているとかいらないとか。色んな楽しみ方がありますねえ。

今日のメニューは・・・

- ・鮭ときのこのクリームパスタ
- ・ベーコン、ジャガイモ、ブロッコリーのマスタードサラダ
- ・リンゴのコンポート in ヨーグルト

写真で見ると、サラダと色彩がかぶっていますが・・・

本日のメインはクリームパスタです。先週に引き続き、免疫機能 up を意識して(?)きのこをふんだんに使ってみました! そして、季節の鮭!! おいしくないわけがありません。量が量だけに、作っている途中には鍋からあふれんばかりになり、ハラハラドキドキしましたが、出来上がってみれば、フィットチーネにソースがよく絡み、美味美味。大好評でした。サラダは、名前には一言も触れられていない玉ねぎが存在を主張! 試行錯誤の末、なんとかドレッシングの味でまとめ、なじませ、食べ応えのあるサラダに仕上がっていました。デザートはといえば、砂糖で煮た(電子レンジ活用!)リンゴの甘みとヨーグルトの酸味がよくマッチした、さっぱりとした一品でした。

腕をあげてきたと実感する今日この頃。

来週は「THE 和風」です!!



スタッフ K