

土曜日のプログラムレポート

* 5月3日 *

KKキッチン



おでかけ

今日は、メンバーのTさんの提案、というか一押し(?)の鎌倉中央公園へでかけてきました。お天気にも恵まれて、張り切って行ってきました!

いやー、良かったですね。まさに森林浴。自然いっぱい、木々を渡る風の音の涼やかなこと。公園の敷地は思いのほか広く、皆で園内をぐるっとまわり、山道のような道を歩いたり、カメが泳ぐ池でのんびりしたり、久しぶりに見たタニシに歓声をあげたり・・・気持ちの良い散策でした。命の洗濯とはこのことですね。何だかエネルギーをチャージ出来た気がします。

Tさん、ご提案、そして案内、ありがとうございました!

今日のメニューは・・・

- ・チキンクリームシチュー
- ・海老と卵とアボカドのベーグル
- ・カルピスういろう

ぐんぐん最高気温があがっている今日この頃ですが、今日は、あたたかいシチュー! シチューと言えば、冬でしょ! と思ったのが大間違いでした。市販のルーを使わず、小麦粉と牛乳であっさり仕上げるデイケアのシチューは、今の季節でも、さらっといけるのです。今日の主菜、ベーグルは、薄切りのアボカドと細かく切った茹で卵と海老をたくさん挟んで、大きな口で頂きました。ちょっと食べるのに苦労しましたが、味は満点。シチューにもよく合っていましたね。デザートのカルピスういろうは、食べる前は「どんな風になるの???'という感じでしたが、食べてみると、ほんのりとカルピスの味がする、もっちりもちの食感が面白い一品でした。



スタッフ K