

土曜日のプログラムレポート

8月23日

KKキッチン



実は、炊き込みご飯にヨーグルトも入っています♪

おでかけ

今日のおでかけは、ボウリング！午前中はあいにくの雨でしたが、何と午後になると晴天!!6名のメンバーさんと湘南モノレールに乗って、2 ゲームプレイをしてきました。私も数年ぶりのボウリングでしたが、皆さんに盛り上げていただき、和気あいあいとした雰囲気の中で投げました。しかし、ハイタッチって気持ちが良いですね。ストライクやスペアの後の皆の雰囲気・・・♪ハイタッチも数年ぶりでしたが、気分も最高!!皆さんもボウリング場でハイタッチしてみませんか♪

(翌日は、案の定筋肉痛がやってきたIでした・・・)

今日のメニューは・・・

- ・エリンギと鶏肉のカレー炊き込みごはん
- ・大根と揚げジャコの和風サラダ
- ・クラッシュゼリー

今日のメニューは、たっぷりのエリンギに鶏肉を使った、カレー炊き込みご飯!!食欲をそそるカレー味にお焦げも程良くあり、皆でおかわり♪ご飯のおこげって、発見すると何だかうれしくなるのは、私だけでしょうか・・・。

そして、サラダ!!さっぱりと食事を摂りたい暑い季節にはもってこいの、大葉と大根!ん～っ、さっぱり!!そこに、丁寧に揚げたジャコとお手製の生姜ドレッシングをかけて、とても涼を感じるメニューでした。(ん～、今晚おかずとしよう。そして、大葉は少なめにしよう・・・)

クラッシュゼリーは2種類作りましたが、完成してみると3色♪ゼリーに使ったジュースと寒天の相性でしょうか。見た目もきれいで、それでいて味も美味!!!ゼリーのノドごしもこの季節ならではのモノでした。

季節の食材や季節の料理で、この夏を乗り切りましょう!!!



スタッフ I