

# 土曜日のプログラムレポート

\* 5月9日 \*

## KKキッチン

今日のメニューは・・・

- ・タイ風グリーンカレー
- ・水菜とベーコンの和風にんにくごまサラダ
- ・ココナツミルクプリン

今日は、久々のグリーンカレーがメインディッシュです。具はオーソドックスに、鶏もも肉に玉ねぎ、赤ピーマン、たけのこの水煮、なす、しめじ、ししとう、と野菜をふんだんに入れました。具を炒めたり、煮たり。そこへグリーンカレーのペーストを投入すると、あっという間にエキゾチックな香りが・・・♪♪そしてココナツミルクを入れると、辛いけれども、ほのかにココナツミルクの甘みも感じられる、独特の風味になりました。一度食べると病みつきになるんですよ！日本のカレーとは全く違う、さらっとヘルシーなカレーです。食べていると汗がにじみ、新陳代謝が高まります。副菜のサラダはニンニクの香ばしい香り和水菜のシャキシャキとした食感がとても美味しかったですね。栄養価の高いごまを「これでもか！」というほど入れたのも良かったですね。デザートは、担当したメンバーさんが、丁寧に丁寧に作ってくださったおかげで、すばらしく滑らかな食感に仕上がっていました。甘さも控えめで、タイカレーの後には、もってこいのデザートでした！

今日もごちそうさまでした。



## おでかけ

今日のおでかけは、横須賀・ヴェルニー公園。実は、去年のおでかけでも企画した場所だったのですが、その際には大雨が降り、中止となっただけの(?)つきの場所。今日もなんだかお天気が心配されましたが、何とか大丈夫でした！！しかも、ヴェルニー公園の見どころのひとつ、バラがちょうど見ごろを迎えており、とっても贅沢な気分を味わえました。バラと一口に言っても、本当に色々な姿の花があるんですね。海沿いの公園をぶらぶら・・・楽しかったです。



スタッフ K