

土曜日のプログラムレポート

5月16日

KKキッチン



おでかけ

今日のおでかけは月1回のカラオケでした。総勢13名。3部屋に分かれて、歌を楽しんでまいりました。のんびり歌う部屋、ガンガン(?)歌う部屋と、それぞれに過ごし、気分爽快です。

・・・これまでお世話になってきた、このカラオケやさん、今月いっぱいまで閉店だそう。名残惜しい・・・。

今日のメニューは・・・

- ・元気井
- ・サンラータン
- ・いちごのアントルメ

今日のメインはおなじみ(?)元気井!・・・ですよ。写真のインパクトはいちごのアントルメの方が強いかもしれませんが、あくまでメインは元気井。納豆やオクラ、長いも、めかぶといった“ねばねば”食材を刻んで、ねぎとろ、たくあん、大葉を載せて、温泉卵を載せて、混ぜて頂く元気井は、ボリュームだけけれども、ヘルシー。何だか本当に元気が出るような気がするのが不思議です。今日は、長いもをするのではなく、債の目に刻んでみたところ、サクサクした食感が楽しめましたね。サンラータンは、野菜だけを使ってこちらも普段よりヘルシーな仕上がり。酸の酸味でさっぱりと頂けるスープでした。デザートのアントルメは、久々の登場となりましたが、生クリームを泡立てたり(今日は、人力!),生のいちごからフルーツソースを作ったり、パンケーキをまんまるく焼いたり・・・。とつても手間ひまかけて作った結果がこの写真にある堂々たる仕上がりです。見た目にも美しく、味も美味!!

今日もおなかいっぱいになりました♪

スタッフ K

