

土曜日のプログラムレポート

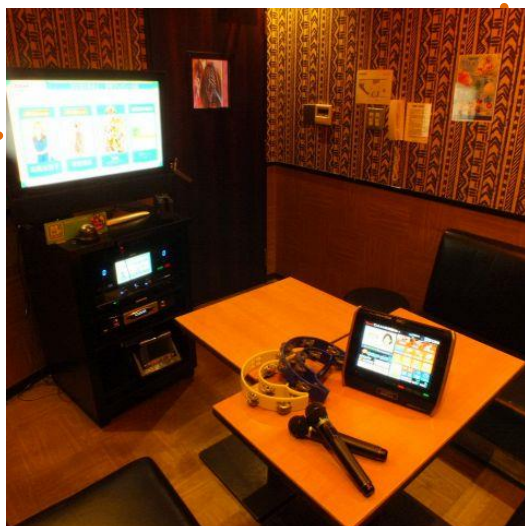
* 11月14日 *

KKキッチン



おでかけ

今日のおでかけはカラオケ。いつものビツ●エコーに、総勢9名で出かけてきました。2部屋に分かれたのですが、どちらの部屋もノリノリ・・・だったかはさだかではありませんが、ミラーボール(!)をまわしての熱唱？和気あいあいの、思い思いの歌を歌って楽しんできました。声を思い切りだすと、すっきりしますね。



スタッフ K

今日のメニューは・・・

- ・ローストビーフ丼
- ・きのこのマリネ
- ・コーヒーゼリー(アイスのせ)

今日のメインはローストビーフ丼。ローストビーフなうえに、“丼”です(笑)。このメニューを見た際、てっきり「ローストビーフは買うんだろう・・・」と思っていましたが、実際は違いました！牛モモ肉の塊に、ローストビーフ用の調味料をすりこんで、しばらく放置。その後、表面をフライパンで焼き、その後、密封して炊飯器の中にみたした熱湯に浸けて放置。これで何とローストビーフができるのです！！驚きましたねー。お店で買うものよりも数段、味は上でしたよ。ご飯と野菜とあわせて頂きました。副菜のきのこのマリネは、「これでもか」と5種類のきのこを準備しましたが、火を通して見れば、おとなしい量になりました。しかし、味はシンプルながら美味で、ローストビーフの良い引き立て役となっていましたね。免疫力もアップ??デザートは、崩れそうで崩れないくらいの絶妙な柔らかさが最高。バニラアイスとの相性も抜群でした。

今日も、主菜・副菜・デザートと、バランスのとれた組み合わせでしたね。