

# 土曜日のプログラムレポート

\* 4月22日 \*

サタデーキッチン

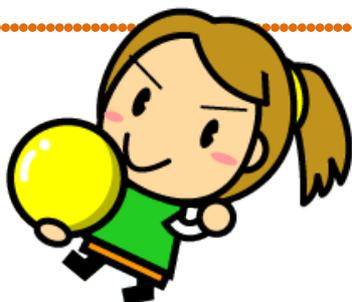


## おでかけ

今日のおでかけは、月1回のボウリングでした。最初は参加エントリーをするメンバーさんが少なく・・・いや、しかし！「おでかけ」プログラム“中止グセ”をつけてはいけない、かくなる上はどんなに少人数でも強行だ！と考えていましたが、結果的には、普段、あまり参加されないメンバーさんが参加されたり、昼食で摂ったカロリーを消費しようということで参加されるメンバーさんがいたりで、普通に開催できました（笑）。今日のスコアは・・・何となくふるいませんでしたが・・・ひょっとして、昨日の外出プログラム疲れ?!でも、相変わらず和気あいあい、楽しかったですね！



スタッフ K



今日のメニューは・・・

- ・ローストビーフ丼
- ・あさりの具たくさん酒蒸し
- ・いちごババロア

今日の主菜はローストビーフ丼！あるメンバーさんの念願叶って、満を持しての登場です。ローストビーフ自体は何度か作ったことがあるので、いつもの手順でジップロックを活用して作りました。今日のポイントは何と云っても「タレ」！じっくりと炒めた玉ねぎの甘みが何ともいえず、このタレの味だけでも、ご飯が何杯でも食べられそう、というくらい美味でした（実際、お肉が食べられない方も、タレでご飯を食べ、満足されていました！副菜のあさりの酒蒸しは、“具たくさん”というだけあって、豆腐や玉ねぎ、わかめ、万能ねぎも一緒に蒸してお皿に盛り、食べ応えのある一品に。あさりやわかめの磯の香りが季節を感じさせる(?)副菜でした。あさりの酒蒸しというと、何となくお酒のつまみ、という感じもしますが、今日の酒蒸しは、しっかり、おかずの存在感でしたね。デザートの一ちごババロアは、ババロアの素のようなものを使ったので、お手軽に、美味しいババロアができました。トッピングしたいちごも美しく、さわやかな口当たりで、食事の最後にさっぱりといただきました。

今日も満腹です！！