

# 土曜日のプログラムレポート

\* 7月29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。今日は新たな顔も加わって、わいわい2レーンで盛り上がってきました。

1ゲーム目の出だしは、皆さんやや低調な出だし・・・ボールを変えてみたり、曇ったメガネを拭いてみたり（えっ？スコアに関係あるのですか?!）、1球投げるごとに一喜一憂して、楽しむことができました。「もうちょっと投げたかったね」というメンバーさんも。その気持ちを、是非、来月に!!

今日のメニューは・・・

- ・いなり寿司
- ・エビとれんこんのつくね焼き
- ・季節のフルーツ盛り合わせ

今日の主菜は“おいなりさん”です。こちらは何ととっても、油揚げの味付けが肝です。きちんと油抜きをして、砂糖やしょうゆ、みりん、だしの素でコトコト煮込んで、しっかりと味をしみ込ませていきます。本当に手間です。今日は敢えて、あっさりめの味付けにして、中に入れる酢飯を引き立てることにしました。中に入れる酢飯は、カリカリ梅を散らしたものと、きゅうりの〇〇〇ちゃんを散らしたものと、ノーマルなものの3種類にして、それぞれの違いを楽しみました！副菜はエビを贅沢につかったつくね焼きです。すりおろしたれんこんのしゃきしゃき感と、エビのぷりぷりした食感が、ふわっとした焼きあがり。添えたししとうのピリッとした辛みも良いアクセントとなって、とても美味しかったです。今日はおいなりさんでしたが、白いご飯でも、ご飯が進みそうな味でしたね。デザートは、季節のフルーツ盛り合わせ。“盛り合わせ”だけあって、何と4種類のフルーツ（スイカ、マスカット、ゴールドenキウイ、メロン）を楽しみました！食事の最後に、さっぱりとした口当たりで、メにぴったりでした♪



スタッフ K

