

土曜日のプログラムレポート

* 10月21日

サタデーキッチン



おでかけ

今日は、横浜・高島屋で開催中の「浅田真央展」へ出かけてきました。メンバーさんが提案して下さったこの企画、楽しみにしていたのです。台風接近というこの上ない悪天候ではありましたが、決行！しました。いや～予想以上に充実した内容の展示でした。何ととっても、衣装が見ごたえあり。そして、オリンピックのメダルも展示されていて、感動モノでした。出かけて良かったです♪



スタッフ K



今日のメニューは・・・

- ・牛肉ときのこのオイスター炒め
- ・ブロッコリーとえのきの塩レモンナムル
- ・杏仁豆腐

今日の主菜は牛肉の炒めものです。しめじやしいたけ、エリンギといったきのこをたっぷりに入れて、更に彩りも兼ねてのアスパラも入れて、長ネギのシャキシャキ感もプラスして・・・とても食べ応えのある一品でしたね。具材を炒める際に、エリンギを入れ忘れるというハプニングもありましたが、却ってエリンギの歯ごたえが残って良い感じに仕上がっていました。オイスターソースのしっかりした味が効いていて、ご飯にのせて丼物にして食した方もいたようです。副菜は、こちらもきのこを使ったナムルですが、最近はやり(?)の塩レモンを使った一品。こちらは、ほんのりとレモンの酸味とゴマの香りが爽やかな仕上がりでした。今日の主菜とはぴったりの相性だったと思います。何だか身体によさそうな味がしました。デザートは安定の杏仁豆腐。今日は寒天を使ってしこしことした食感を楽しみました。缶詰のパイナップルやみかん、チェリーを使って、華やかに仕上げましたが、何ととっても、杏仁霜を使ったので、「これぞ杏仁豆腐」という本格的な味わいになって、とても美味しかったです。

来週はあったかメニューを予定しています。