

# 土曜日のプログラムレポート

\* 12月16日

サタデーキッチン



おでかけ

今日は今年最後となるボウリングに行ってきました。以前から参加を楽しみにしていたメンバーさんが、電車の運転見合わせという交通事情により、まさかの欠席となる中、少数精鋭で行ってまいりました。まあ、年内最後とはいっても、いつもと雰囲気は変わらず……。1ゲーム目に低調だった方が2ゲーム目でぐーんとスコアを伸ばすなど、乱調気味ではありましたが、和気藹々、お互いの投球に一喜一憂、ストライクやスペアをとった際には妙なポーズ(?)も飛び出して、楽しいひと時でした。

今日のメニューは・・・

- ・和風ハンバーグ (温玉のせ)
- ・きのこの炒めみそ汁
- ・抹茶白玉

今日の主菜はみんな大好き(?)ハンバーグです。デミグラスソース!という声も挙がりましたが、いやいや、今日は、和風です!ハンバーグのたねには豆腐も加え、ふんわりヘルシーに。すっかりコツをつかんだ温泉卵と大根おろしをたっぷりのせていただきました。しかし・・・大葉やサニーレタスを大胆にのせたら・・・ハンバーグが見えない事態に(笑)。しかし、ハンバーグ本体もボリュームたっぷりでも美味しくかったですよ♪副菜は、和風ハンバーグに合わせて、きのこの炒めみそ汁です。しめじ、まいたけ、えのき、しいたけ、ひらたけ、エリンギ、うすひらたけといった何と7種のきのこ油揚げを具に、作りました。シンプルだけれども、香り豊かなお味噌汁に仕上がっていました。きのこの旨みと栄養をたっぷりと身体に取り込めた気がします!免疫力アップ!ですね。デザートは、これまた和風の抹茶白玉ぜんざい。こちらもハンバーグ同様に豆腐を白玉粉に混ぜて作りました。もちもち食感と、抹茶の香りが嬉しい、食事の締めくくりにぴったりなデザートでした。アイスのをせる、とか、生クリームのをせる、という案もありましたが、今日は、あえてシンプルに。シンプルも良いものです。



スタッフ K

