

土曜日のプログラムレポート

* 3月10日 *

サタデーキッチン



おでかけ

今日のおでかけは、カラオケでした。前回のカラオケからあまり日をおかず・・・だったので、果たして人が集まるのかな？と思いましたが、そんな心配はまったく無用でした。結果的には予約した人数ぴったり！まるで申し合わせたかのよう（笑）。今日も3部屋にわかれて歌唱を楽しんでまいりました。今日はどちらかという、まったりのんびりと歌っている方が多かったような気がします。お久しぶりの方も、常連の方も、それぞれのペースで心おきなく歌ってきました！



スタッフ K

今日のメニューは・・・

- ・ビーフストロガノフ
- ・キュウリとキウイ、押し麦のサラダ
- ・ヨーグルトケーキ

今日の主菜はビーフストロガノフです。さて、ビーフストロガノフって何でしょう??・・・実は、私はあまりわかっていませんでした（笑）。参加したメンバーさんの中にも、ローストビーフのようなものと勘違いしていた方もいらっしゃったようです。さて、正体は・・・雰囲気としては、ハッシュドビーフのような感じでしょうか。牛肉、玉ねぎ、マッシュルームを炒め、少なめのスープで煮込み、仕上げにサワークリームを加えてライスにかける、といったもの。煮込んだ牛肉が柔らかく、ボリュームも満点でした。副菜は初挑戦のサラダです。ヨーグルトドレッシングを作ったのですが、そもそも、誰も正解の味はわからず、何回も味見してしまいました。出来上がりは、少しモチモチとした押し麦にヨーグルトの酸味、キウイの甘み、キュウリのシャキシャキが相まって、不思議な味わいでした。最後に添えたハーブのディルが良いアクセントになっていました。デザートは、ヨーグルトケーキです。ケーキの下に敷くビスケットは、オシャレに五穀米ビスケットを使用。こちらはサラダのヨーグルトとは違って、まるやかな味のヨーグルトに仕上がり、ビスケットのサクサクした食感とも相性が抜群。ボリューム満点の主菜の後にさっぱりと頂けるデザートでした。