

# 土曜日のプログラムレポート

\* 4月14日 \*

サタデーキッチン

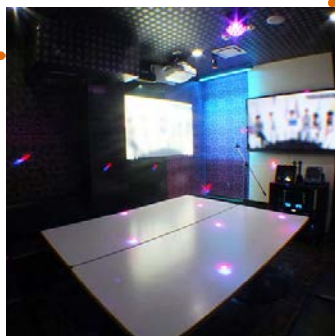


おでかけ

今日のおでかけはカラオケでした。盛況だった前回に比べれば、参加人数は少なめでしたが、土曜日のカラオケはお初かな？というメンバーさんや、お久しぶりのメンバーさんがいらっしゃっていて、また新鮮な顔ぶれでのカラオケとなりました。2部屋にわかれることにしたのですが、部屋割りは、おなじみのメンバーさんがテキパキとリードをとって下さり、すんなりと決定。カラオケ店では、部屋毎、のんびりと、歌唱を楽しんでいました。片方の部屋では、画面に表示される“消費カロリー”に一喜一憂（笑）。最後は、縁起の良い数字の並びで終わったので、良しとすることにしました。

来月も楽しみですね♪

スタッフ K



今日のメニューは・・・

- ・焼き肉
- ・タコときゅうりとわかめの酢の物
- ・炭酸くだものゼリー

今日の主菜は焼き肉でした。はい、焼き肉です。なんとシンプルなことか。とは言っても、もちろん、鉄板を囲んで皆でジュウジュウ・・・というわけにはいかないので、薄切りの牛肉や豚肉、鶏肉（もも）を買ってきて、牛肉は特製焼き肉のたれで、豚・鶏肉はにんにくと塩・こしょうで下味をつけて焼き、それぞれの皿に分けて頂きました。特製焼き肉のたれは、しょうゆやにんにく、はちみつ、ごま油、酢、一味などを混ぜて作ってみました。また、にんにくの芽や玉ねぎ、もやし、カイワレなどの野菜もたっぷりと添えて頂いたのですが、まあ、ご飯が進むこと進むこと。まあ、牛肉とその他のお肉の味付けの差は、一緒に食べたので、よくわからなくなりましたが（汗）。副菜は、さっぱりと酢の物です。こちらは「ザ・酢の物」といった感じで、タコときゅうりと生わかめの組み合わせです。酢と砂糖の配合の具合で、今日は少し甘めの仕上がりになりました。生わかめの風味と歯ごたえが楽しめる一品でした。デザートはくだものゼリーです。中に入れるくだものをいちご、桃、ミカン缶にしてみました。ゼラチンをやわらかめに作り、ジュレ風の仕上がりにして、炭酸の“しゅわしゅわ感”を活かし・・・努力の甲斐あって、トゥルンとのど越しよく、爽やかデザートに！♫（しめ）にぴったりでした！