

土曜日のプログラムレポート

* 5月12日 *

サタデーキッチン

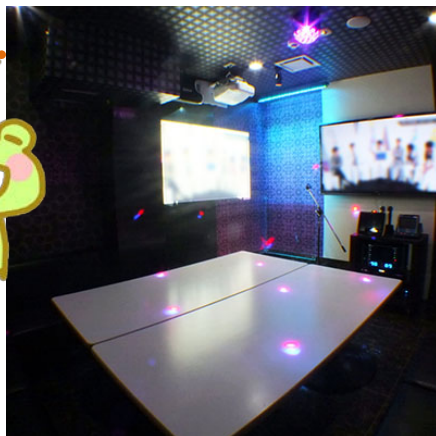


おでかけ

今日のおでかけは、カラオケでした。今日は少数精鋭といった感じでした。部屋の割り振りは、メンバーさん同士で、誘い合わせて2部屋にわかれ、歌唱を楽しみました。どちらの部屋も、のんびり和やかな雰囲気でしたね。片方の部屋では、1曲終わるごとに、画面に表示される“消費カロリー”をチェック。10kcalをこえるのはなかなか難しいのですが、男性メンバーさんは、全曲10kcal超え。そして、女性メンバーさんの1人も、最後に歌った曲で10kcalを超え、皆で拍手喝采でした。



スタッフK



今日のメニューは・・・

- ・サバサンド
- ・黒糖とクルミのぎゅうひ
- ・タイピーエン風スープ

今日の主菜はサバサンドです。リバイバル！ですね。塩サバは魚焼き専用のアルミシートを使ってこんがり香ばしく焼き上げ、薄くスライスした新玉ねぎと一緒にパンにはさんでいただきました。生のレモン汁をたっぷりと絞り、酸味をプラス。パンは砂糖や乳製品の入らないものが良いとのことで、軽くトーストした食パンとバゲットを用意。好みの方を選んで食しました。カリッとした焼きサバと、シャキシャキの新玉ねぎの食感、そして、レモンの酸味がマッチして、安定の美味しさでした！副菜は熊本の郷土料理タイピーエンを再現したスープ。豚肉と人参やキャベツ、もやしといった野菜を炒めたところに水を入れて、更に春雨や生姜、鶏ガラスープを加えて煮込みます。今日は熊本出身のメンバーさんのご助言(!)で、練り物とエビもプラスしたのですが、そのおかげで、豚肉、野菜、練り物の出汁がよーくきいたおいしいスープが出来上がりました！「おかわりしたいくらい美味しい」との感想も出ていましたね。デザートは、黒糖とクルミのぎゅうひです。こちらは何と言っても、黒糖を混ぜた白玉粉を根気よく練るという作業がハイライト。何と計6回(!!), レンジで加熱しては混ぜるを繰り返す、丁寧に作り上げたぎゅうひは絶品です!! クルミもたっぷり入って大満足♪♪