

# 土曜日のプログラムレポート

\* 6月2日 \*

サタデーキッチン



おでかけ

今日のおでかけは、参加人数の関係で、中止でした・・・(涙)

イメージ画像 (笑) ↓



今日のメニューは・・・

- ・元気井
- ・しそのポタージュスープ
- ・りんごのゼリー

今日の主菜は元気井です。デイケアの料理では、比較的定番のメニューなのですが、およそ半年ぶりくらいの登場です♪元気井は、丼に盛ったご飯に、納豆や大葉、山芋、なめたけ、オクラといった“ねばねば”系の食材を刻んでのせて、更にマグロのすきみと温泉卵を加え、お醤油をかけて混ぜて頂く、お手軽ですが、とっても美味しい、そして、“元気が出る”丼です！気候の変動が激しく、ちょっと元気が欲しいよね、という今の季節にはぴったりです。安定の美味しさで、モリモリと食べてしまいました。副菜はしそのポタージュスープ。こちらは、見た目はあっさりとしていますが、玉ねぎやジャガイモを炒めたり煮たり・・・そしてミキサーで滑らかにして・・・なかなか手間のかかるスープです。しかし、たっぷりとしたしそと、隠し味(?)のクレソンがさわやかに香る、これまた、暑くなってきた今の季節には、嬉しい一品。手間をかけた甲斐もあるというもの。おかわりをする方も多かったですね。デザートはりんごのゼリーです。100%のりんごジュースを使って作るのですが、りんごを砂糖で煮たものを入れるので、食感も楽しめます。ちょっとしたアクシデントがあり、心配されましたが、できあがってみれば、適度な“ジュレ感”がたまらない、初夏のデザートに仕上がっていました！

スタッフ K