

# 土曜日のプログラムレポート

\* 9月8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！最近は何となく、男女で部屋がわかれることが多かったのですが、今日は、その予定調和(?)を敢て崩し、男女混合グループで臨みました！同性で楽しむのも良いですが、混合で色々な歌を楽しむのも良いものですよ！それぞれの部屋で、十八番を歌ったり、まだ練習中の歌を歌ったり、カロリー消費量で一喜一憂したり……。思い切り声を出して、すっきりとして帰ってきました♪

私がご一緒させて頂いた部屋では、最後の曲が図らずも9月にちなんだ曲で、なんともまとまりのよい感じでしたよ！

今日のメニューは・・・

- ・レバニラ炒め
- ・アボカドシュリンプポテトサラダ
- ・秋の果物盛り合わせ

今日の主菜はレバニラ炒めでした。レバニラといえば、定食の定番ですね(?)。レバーは、水で軽く洗った後に牛乳に浸し、ペーパータオルで水気をふき、丁寧に下処理をしたので、臭いもうまく抜けていて、食べる前は、「レバーは苦手・・・」と仰っていたメンバーさんも、意外にすんなりと食べる事が出来ていたようです。ニラともやし、生姜もたっぷり入れ、食物繊維も十分に摂れた気がします。残暑にもうひと頑張りしたい今にぴったりの主菜でした。副菜は、安定のアボカドシュリンプポテトサラダ。味付けは、主菜との組み合わせを考えて、薄めに仕上げたのが大正解。さっぱりとした味にボリュームは満点で、食べ応え十分でした。デザートは、秋の果物盛り合わせ。秋は、美味しい果物がたくさん出回りますから、手を加えず、素材をそのまま楽しみました。今日は、数ある果物の中から厳選して、梨(豊水)とぶどう2種。どちらも瑞々しく、甘みと酸味のバランスが絶妙で、外の暑さを忘れる爽やかさでした！



スタッフ K