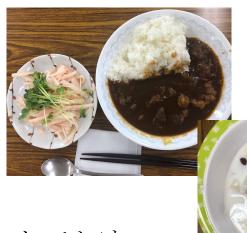
## 土曜日のプログラムレポート

\*3月30日\*

サタデーキッチン



おでかけ

今日のおでかけは、毎月恒例のボウリングでした。前回の日程がイレギュラーだったために、前回から今日まで、ずいぶん間があいてしまったにもかかわらず、皆さん、ボウリングへの熱い思いを持って(?)ご参加下さいました!何せ、お昼頃から、準備運動をなさっている方がいたくらいですから・・いや、あれは単に、背中が凝っていただけ?(笑)かくしてやや久しぶりに臨んだボウリングは、何となく、実力を発揮しきれず、もどかしい思いをされた方多数。不調のような、そうでないような。それでも、最後は調子を上げた男性メンバーさんが、安定のトップでした!拍手。

スタッフK

今日のメニューは・・・

- ・ 牛すじカレー
- 大根のマヨめんたいサラダ
- ・フルーツョーグルト

今日の主菜はカレーです。ついこの間は、 シーフードカレーを作りましたが、今日 は、牛すじカレーです。色々なものを作っ ているデイケアの料理プログラムでも、こ ちらはあまり作ったことがありません。牛 すじ、短時間で柔らかくできるの?!とい う感じでしたが、そこは文明の利器、圧力 鍋の出番です。下処理しておいた牛すじと 玉ねぎ、人参を圧力鍋で15分加圧。たっ たの15分です。圧力鍋万歳!とろとろの 牛すじカレーの出来上がりです。本当に、 口の中でとろける感じ。うまみもしっかり と出て、いや~美味しかったですね。副菜 は、山ほどの大根を千切りにして、辛子明 太子とマヨネーズ、酢、胡椒、にんにくな どと一緒に和えて出来上がり。トッピング したカイワレ大根ともあいまって、しゃき しゃき、食感も楽しいサラダに仕上がりま した。カレーで辛くなった口の中を落ち着 けてくれました。デザートはシンプルなフ ルーツョーグルトです。角切りにしたキウ イと缶詰の桃とパインをヨーグルトと混 ぜ合わせ、お好みでフルーツソースをかけ るなどしていただきました。フルーツの甘 みがさっぱりと美味しいデザートでした。 隠し味にマヨネーズを少しだけ加えると、 まろやかな味に・・・これは驚きでした!