

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
- ・フルーツヨーグルト

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ヨーグルトです。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!