

# 土曜日のプログラムレポート

\* 9月28日 \*

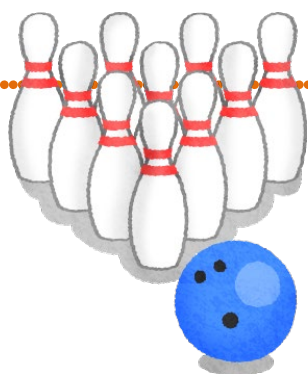
サタデーキッチン



おでかけ

今日のおでかけは、月1回のお楽しみ♪ボウリングでした！今日は、久しぶりに参加されるメンバーさんもいらっしゃり、賑やか。3レーンを使って投球を楽しんできました。ボウリング場には、なぜか若者がたくさん遊びに来ていて、それぞれのレーンが大盛り上がり。その盛り上がりや自由な(?)行動に、少々気が散らされるところもありながら、こちらは大人の余裕を醸し出し、平常心で投球・・・のはずが、スコアはなかなか乱調(笑)。そんな中、ある女性メンバーさんは、普段を大幅に上回るスコアを叩き出していらっしゃいました。このままトップか?!と思いきや、ある男性メンバーさんは、さり気ない投球で、スペアを連発。終わってみれば、その男性メンバーさんがダントツのトップでした！

スタッフ K



今日のメニューは・・・

- ・和風ハンバーグ
- ・まぐろのチョレギサラダ
- ・炭酸くだものゼリー

今日の主菜は和風ハンバーグです。合挽肉を使った、「ザ・和風ハンバーグ」。今日はハンバーグのたねに水切りした豆腐を混ぜて、よりヘルシーに。そして、フライパンにいつもより水を多めに入れて、蒸し焼きにしました。たっぷりの大葉と大根おろしをトッピングしてポン酢をかけて頂きました。出来上がりは結構な大きさでしたが、ふんわりとしたハンバーグに仕上がっていて、意外にペロリと頂きましたね。副菜はまぐろの刺身を使ったチョレギサラダです。酒やしょうゆ、みりん、酢、ごま油といった調味料を調合して作ったタレにまぐろを漬けて、更にサニーレタスと白髪ねぎを加えて混ぜ合わせます。器に盛ったら、そこへ韓国のにりと普通のにりを散らして出来上がり。この副菜のポイントはやはり韓国のにりでしょうか・・・。味がグッとしまっていて、美味しかったですね。デザートは炭酸くだものゼリーです。今日は、中に入れるくだものを、定番の缶詰のみかんなどではなく、ミックスベリーにしてみました。2段階に分けて作り、最後に加えて固めた炭酸とゼラチンが混ざった液体が効いていて、口に入れた瞬間、微炭酸の感触。ミックスベリーとも相性がよく、とても爽やかなデザートでしたよ♪