



【7月のお菓子作り「トロピカルパンケーキ」】

梅雨に入ったのか？梅雨が明けたのか？はっきりしない夏空の下、気分だけでも盛り上げようと南国風のホットケーキをつくりました。作り方は簡単、ホットケーキ生地をホットプレートに流し入れて、その上に切ったバナナ、マンゴー(缶詰)、パイナップル(缶詰)をちょちょいとのせたら、ひっくり返してひと焼きすれば出来上がり！清涼感たっぷりの炭酸飲料と一緒にたべれば、リゾート気分を味わえること間違いなし！



フルーツを切りまーす



切れましたよー



生地作り 材料投入！



パンケーキの生地完成



焼きますよー おー



フルーツ オン！



そろそろいいかな？



へーおー

【*B棟ニュース 『あまくないおやつ作り』ちむどんどんお好み焼きに挑戦！ 7/2】

暑い毎日でもバテない体作りには沖縄料理が良いのかも！ と、定番のお好み焼きに「沖縄モズク」を入れ、「はぎの郷産玉ねぎ」と「B棟冷蔵庫の中にあつたもの」も加え、頂き物の「韓国のり」をのせたら出来上がり。海の幸・畑の幸・B棟の幸と三幸一体のお好み焼きで、暑さに負けないぞ！



玉ねぎはジュースのように



味付けは、しょうゆをぼとり



もうちょっとぼとぼとぼと



お好み焼き粉とモズクを入れ



ひたすら混ぜるとふわふわ



さあ、焼きましょう



こんがりしたら、出来上り



ちむどんどんかな…？

「栄養部から*ごきげんよう⑤⑩」

「ごきげんよう」が、なんと！今回で50回！！ここまで続けてこられたのは、ご愛読下さっている『みなさまのおかげ』でございます。今度は私、老体をかばいながら100回目を目指したいと思います。保護者の皆様方も細かい文字にへこたれずに引き続き、ご愛読の程よろしくお願いいたします。

さて、本日ご紹介する「おすすめメニュー」は【トマト🍅丸ごとごはん】このメニューを見た瞬間ビックリ👁️！「まじっ👁️！」と思いましたが、夏になると食べたくなる、夏やさいのマドンナ=トマト🍅を使っのメニューです。作るなら「今！でしょー」



〈メニュー〉「トマト🍅丸ごとごはん」

〈材料と分量〉

- ・ 米 … 2合
- ・ トマト… 1個 (ヘタを取る)
- ・ オリーブオイル … 小さじ2
- ・ 塩 … 小さじ1弱
- ・ お好みで … 黒こしょう(適量)
にんにく(適量)

〈作り方〉

炊飯器にぜーんぶ入れて2合のラインまで水を入れる。トマトから水が出ることを見越し大さじ6杯(約100ml弱)取る。

炊飯器スイッチオン！こんだけ～！

ここでちょっと、たまには管理栄養士のように“うんちく”をゆってもよいかしら・・・。
トマトにはね・・・

◆うまみ成分⇒鶏肉・かつお・こんぶ・しいたけと同じうまみ成分がたっぷりあり、加熱するとさらにうま味が倍増↑↑

◆栄養成分⇒リコピン・ビタミンC・βカロテンが豊富で、シミ・しわ防止。免疫力アップに血圧降下・コレステロール値減少・便秘改善などなど盛りだくさん。

さらに一工夫！

★私は、ごはん鍋で炊くからなのか…炊き上がって、ごはんを混ぜるとビチャとした状態になったので、皿に移し替えて3～4分レンジでチン！しました。大成功(^)v

★ほどよく酸味がきいていて、涼やかな味わいが口の中に広がり、トマトの存在を主張しすぎず、トマトの絶妙なうま味がたまりませんでした～。2杯目はとろけるチーズをのせてレンジでチン！をしました～。これもイタリアン風で美味しかったですよ

「トマトが赤くなると医者が青くなる！」「トマトがある家に病なし！」

昔からある、このことわざにぴったりの「おすすめメニュー」を紹介して下さったお母様どうもありがとうございました。

はぎの畑班の皆さん！いっぱいトマト(ミニトマトでもOK!)が収穫できたら、厨房に持ってきてねっ！みんなで「トマト🍅丸ごとごはん」食べちゃおうね！

*******それでは皆様、ごきげんよう！*******

【キッチンカーを呼んでチャンピオンカレーを食べよう！】7月12日(火)

コロナ渦の中、なかなか外食にも行けない日が続きますが、今回はチャンピオンカレーさんがはぎの郷に来てくださいました！当日は天候にも恵まれて、晴天の中で行うことができました。さあ合い言葉「夏だ！カレーだ！チャンピオンカレー！」



メニューは、チャンピオンカレー、Lカツカレー、Mカツカレー、ウインナーカレー、エビフライカレー、ポテトコロッケカレーの6種類です。



万国旗を作ってお出迎え



顔だし制作がんばるぞお



まずは前日に食券を買います



到着！ここが開きまーす



おやくそくの大会長ご挨拶



私はポテトコロッケカレーよ



食券と好みのカレーを引換え



大盛りもOKでーす



福神漬の小袋も自由に



先割れスプーンも懐かしや



やっぱ、夏はカレーだね



この味、いいよねー。



金沢カレー皆さんもどうぞ



ウインナーが結構イケる！



巨大エビフライが2匹！



やっぱり定番はLカツが！



【引き続き感染対策にご協力をお願いいたします】

大変早い足取りで第7波が到来しております。感染力も高まっており、今回の帰省も、**どうぞ、外出は控えて、ご自宅でのんびりとお過ごしください。ご協力をお願いいたします。**

仲間の皆様・ご家族の皆様に体調の異常がありましたら、はぎの郷までご連絡下さい。

