

CDC 便り（2024 年 7 月 10 日開催分）

開催日 2024 年 7 月 10 日 14:00～18:00

場 所 第一集会所

出席者 12 名

メニュー

- 1 海鮮と豚肉のプルコギ
- 2 ピザみたいな目玉焼き
- 3 ゆで豚のニンニクソースがけ
- 4 白身魚のカレームニエル
- 5 スープ

一口メモ

今回のメニューは 35 度を超える猛暑日が続く暑さに負けないスタミナ食の企画として豚肉のプルコギ、ニンニクのソースかけ、それに魚もということでカレーも加えたメニュー 5 品となりました。

- 海鮮と豚肉のプルコギ・・・このレシピは NHK あさイチで 6 月 27 日に放送されたものを使わせていただきました。豚バラ肉に冷凍のえびとイカを主に、野菜を合わせて炒めたもので、たれにコチュジャン・とうがらし・しょう油。みりん・はちみつ・ニンニク・こしょう等を使っているのので趣がありました。とうがらしの使用量で何回も味見をしながら作りました。出来上がりは合格点美味しく出来ました。
- ゆで豚のニンニクソースがけ
- 豚肉は塊でなく薄切りを使い、サニーレタスに包んで食べました。さっぱりとした味あいで美味しかったです。ゆで汁はニラ入り卵スープに使いこれまた好評でした。
- 白身魚のカレームニエルは予定していたパンガシウスがなくカレーの魚を使いました。少しだけ高級感……。ピザみたいな目玉焼きは卵の黄身が崩れないように焼くのに苦労しました。出来上がりの色合いキレイ！！ 共に美味しくかった。
- 次回の CDC は 24 日 土用丑の日どんなウナギが出るのか楽しみです！！

（文責；松本）

