

10月のレポート

身体にいいレシピ～秋バテ対策・オートミールレシピ～



10月17日(金)、夏に戻ったような日射しの日、秋バテ気味の身体を癒やすオートミールのトマトチーズリゾットを作りました。オートミールは初という参加者が多かったので、家でも作れるよう一人分ずつを電子レンジで作りました。トマトジュースとチーズのコクでとてもおいしくできました。

BBQ(バーベキュー)



10月22日(水)、あいにくの冷たい雨でしたが、10名の参加者とBBQを開催しました。炭火で焼いた牛肉、豚肉、焼き鳥、野菜はとても美味しい、ほかに海鮮焼きそばやおにぎり、スープもあって、みんなお腹いっぱい！皆で楽しく会食ができ、6年ぶりのBBQを楽しみました。

ハロウィン～かぼちゃタルト作り～



10月31日(金)、ハロウィンの日にレンジでできるかぼちゃタルトを作りました。5人の参加者は、かぼちゃの皮をむいて切る、バターを溶かす、ピスケットを碎くなど手分けして作業。レンジからバターとかぼちゃの匂いが漂うと待ちきれない！美味しくできたかぼちゃタルトをみんなでいただきました。