

## sweets lotus



Text Size : A A A

| [news](#) | [profile](#) | [diary](#) | [work](#) | [lesson](#) | [recipe](#) | [event](#) | [restaurant](#) | [contact](#) | [link](#) |

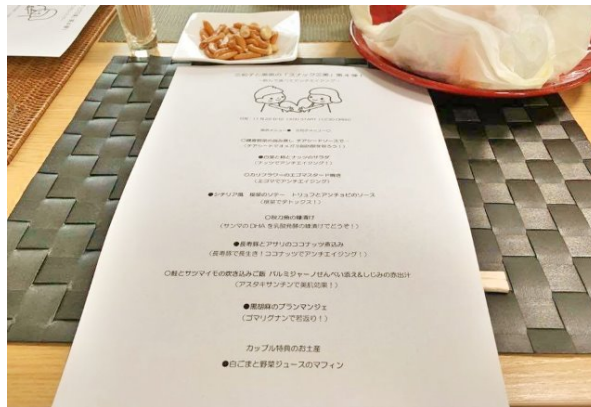
Mon.11.23.2015

●スナック三美2015

11月22日、今年も「いい夫婦の日」に、  
大好きな料理研究家友達、みわっちこと吉田三和子ちゃんとの恒例コラボイベント  
「スナック三美」第4弾、やりました！



今回の会場はみわっちの新居地、西鎌倉の介護施設「デイ・西かま」のダイニングをお借りしました。



テーマは「飲んで食べてアンチエイジング！」



でもスナックだから、突き出しは今年もポッキーと柿ピー♥そしてBGMはもちろん昭和歌謡w「いい夫婦の日」にちなんで山下達郎と竹内まりやからスタート！（一曲目はけんかをやめて）。2人のママは白いエプロンで昭和感満載ですw

アンチエイジング・美・長寿にこだわった  
2人の愛溢れるメニューを  
皆さまに楽しんでいただきました！



●鎌倉野菜の包み蒸し チアシードソース(チアシードでオメガ3脂肪酸を取ろう！三和子)



●白菜と柿とナッツのサラダ(ナッツでアンチエイジング！美奈)



●カリフラワーとホタテのエゴマスタード焼き(エゴマでアンチエイジング三和子)



●シチリア風根菜ソテー トリュフと自家製アンチョビのソース（根菜でデトックス！美奈）



●秋刀魚の糠漬け(秋刀魚のDHAを乳酸発酵の糠漬けでどうぞ！三和子)



●長寿豚とアサリのココナツ煮込み (長寿豚で長生き！  
美奈)



●鮭とサツマイモの炊き込みご飯 パルミジャーノせんべい  
添え&じみの赤出汁(アスタキサンチンで美肌効果！三和  
子)



●黒胡麻のブランマンジェ(ゴマリグナンで若返り！美奈)



お酒は日本酒中心に、麒麟様提供のリキュールも。

去年はみわっち復活イベントだったので (Click!)  
号泣スピーチを披露してしまいましたが、  
今年は寸止めで泣かずに挨拶できましたw

みなさま、ご参加ありがとうございました！  
「来年もやってね！」の声、嬉しかったです。  
気の置けない友達との楽しいイベントは、  
疲れてるはずなのに、なぜか疲れを感じません♪

みわっちお疲れ様でした！  
みんなと一緒に、いつまでも元気で長生きしようね。

美奈のおしゃデリクッキング/美奈料理イベント/その他仕事

[Back](#)

[Old Log](#)

[Next](#)

[Admin](#) | [RSS](#)

[Petit Homepage Service](#)