

TAKACHU KITCHEN

栄養士と作るやさしい料理教室



メニュー

◎冷やし中華

◎おくらのごまポン酢和え

◎キウイ

一人前あたり

エネルギー：552 kcal

たんぱく質：22.0 g

脂質：13.5 g

炭水化物：82.5 g

食塩相当量：2.89 g



冷やし中華

材料

• 中華麺	150 g (1玉)	● A	油	2 g
• たまご	25 g	↓	水	15 g
• きゅうり	25 g		鶏ガラ	1.5 g
• ハム	20 g (2枚)		醤油	15 g
• トマト	45 g		酢	15 g
			砂糖	4 g

作り方

- ① たまごは薄焼きにする
- ② たまご、きゅうり、ハムは3mm幅の千切りにする
- ③ トマトのヘタを取り半月形にスライスする
- ④ ● A をホイッパーで混ぜ合わせタレを作る
- ⑤ 沸騰した鍋に中華麺をほぐし入れ、袋に記載されている時間茹でる
- ⑥ 茹で終わったらザルにあけ、冷水にさらす
- ⑦ 水気を良く切った麺を皿に盛り、切った具を盛り付け完成



おくらのごまポン酢和え

材料

• おくら	48 g (4本)
● B ぽん酢醤油	6.5 g
↓ すりごま	2.2 g

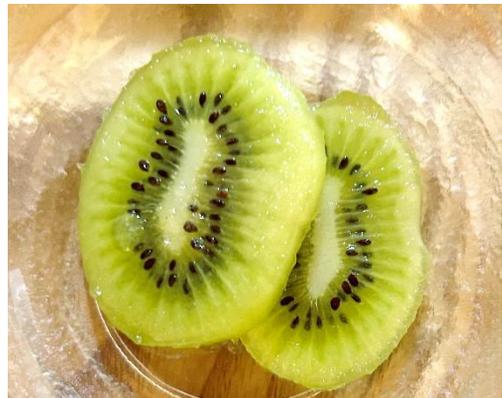
作り方

-
- ① おくらのへたの先を切り落とす
 - ② がくの部分に包丁を斜めに沿わせてがく部分の皮をむく
 - ③ 塩を少々まぶし、まな板に擦り付け水で洗い流す
 - ④ オクラを斜め半分に切る
 - ⑤ 耐熱容器に入れ電子レンジで1～2分加熱する
 - ⑥ ● B をオクラにかけ、混ぜ合わせる

キウイ

材料

• キウイ	1 個
-------	-----



作り方

-
- ① 皮を剥く
 - ② 輪切りにする
 - ③ お皿に乗せる

日本の有名な夏まつり

ねぶた祭り

国の重要無形民俗文化財にも指定され、青森県だけでなく日本を代表する祭りの1つです。威勢のいい「ラッセラー、ラッセラー」の掛け声と、豪華絢爛に彩られた武者人形の山車が街中を練り歩きます。



仙台七夕まつり

青森ねぶた、秋田竿灯と並ぶ東北三大まつりのひとつに数えられ、毎年200万人以上もの来場者を誇る東北地方随一の祭りです。仙台駅前から続くアーケード街をはじめ、市内の全域が工夫を凝らした七夕飾りに染まる光景はまさに必見の価値あります。

祇園まつり

京都市東山区の祭礼で、平安時代から続く日本を代表する祭りです。開催期間も長く、7月1日の「吉符入」から7月31日の「疫神社夏越祭」まで、1カ月にわたりさまざまな神事や行事が行われます。

