

TAKACHU KITCHEN

栄養士と作るやさしい料理教室



メニュー

- ◎タコライス
- ◎コンソメスープ
- ◎オクラとトマトのサラダ
- ◎フルーツヨーグルト

一人前あたり

- エネルギー：553 kcal
- たんぱく質：22.3 g
- 脂質：11.1 g
- 炭水化物：86.2 g
- 食塩相当量：2.8 g



タコライス

材料

• 合いびき肉	90 g	• トルティーヤチップス	お好み
• ピザチーズ	30 g	• オリーブオイル	大さじ1/2
• 玉ねぎ	15 g	●A ケチャップ	大さじ1
• トマト	15 g	カレー粉	大さじ1/2
• レタス	50 g	ウスターソース	大さじ1/2
• にんにく	1/2 片	醤油	大さじ1/2
• 米	130 g	↓ 胡椒	少々

作り方

- ① 米を炊いておく
- ② トマトは1 cm角に、玉ねぎとにんにくはみじん切りにする
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れ、玉ねぎとにんにくを炒める
- ④ 香りが出てきたらひき肉を加えて炒める
- ⑤ ●Aを加え全体がなじむまで良く炒める
- ⑥ ご飯を器に盛り、その上にレタス、⑤、トマト、チーズをのせる
- ⑦ 最後にトルティーヤチップスを砕いてのせたら完成！



オクラとトマトのサラダ

材料

• オクラ	50 g
• トマト	15 g
ⓑ マヨネーズ	大さじ1
↓ 醤油	大さじ1/2

作り方

- ① オクラのへたの先を切り落とす
- ② 塩を少々まぶし、まな板に擦り付け水で洗い流す
- ③ オクラを輪切りにする
- ④ 耐熱容器に入れ電子レンジで1～2分加熱する
- ⑤ オクラを冷却する
- ⑥ トマトを1 cmの角切りにする。
- ⑦ オクラとトマトに ⓑ を和える

コンソメスープ

材料

• 水	150 g
• キャベツ	20 g
ⓒ コンソメ	2 g
↓ 塩	0.15 g
↓ 胡椒	0.01 g



作り方

- ① キャベツをざく切りにする
- ② 鍋に水とキャベツを入れて沸騰させる
- ③ 沸騰をしたら ⓒ を入れて完成



フルーツヨーグルト

材料

- ヨーグルト 1パック
- みかんの缶詰 1缶

作り方

- ① 缶詰を開け、シロップをきる
- ② ヨーグルトにみかんを入れる
- ③ お好みで砂糖を加える



お月見について

十五夜



お月見とは、1年の中で最も空が澄みわたる旧暦の8月に、美しく明るい月を眺める行事のことで、「十五夜」とも言われています。十五夜といえば、「満月」を思い浮かべる方も多いのではないでしょうか。

もともと十五夜は旧暦の8月15日とされていました。

新暦で表すと月遅れの9月15日を十五夜と思う方も多いですが、実はその年によって十五夜の日には変わっています。

月の満ち欠けを基準にしていた旧暦と、太陽の動きを基準にしている新暦では、1年の始まる日も1年の長さも異なります。

そのため旧暦と新暦にズレが生じ、実際には毎年9月中旬～10月上旬の間に十五夜（旧暦8月15日）がくるとされています。

お月見の風習とお供えものについて

お月見には、美しい月を眺めるだけでなく、収穫に感謝して、月に見立てたものや収穫物をお供えするという風習もあります。

お供えもの



ススキ



お月見団子



農作物（イモ類）