

第8号

すみれちゃんの食べ物かわらばん



野洲すみれ苑 栄養課

私のおあそび!!

七夕そうめん

材料(4人分)

- そうめん(乾燥)・・・400g
- オクラ ・・・60g(3本)
- 鰻の蒲焼・・・50g(1/3尾)
- たまご ・・・70g(L寸1ヶ)
- プレスハム・・・20g(1枚)
- みょうが ・・・10g
- そうめんつゆ ・・・適量

作り方

- ① そうめんを茹でて水にさらす
- ② 卵をうす焼きにして細く切る
- ③ ハムはせん切り、オクラは小口切り、みょうがはみじん切り、鰻の蒲焼は細く刻んでおく
- ④ そうめんつゆをつくり、別容器に移し替え冷やす
- ⑤ そうめんの上にカット済みの具材を盛り付ける



七夕

7月7日は「笹の葉さ～らさら～」で知られる「七夕」です

七夕あれこれ!



今月の一口メモ

五色の短冊って?

万物は5種の元素からつくられている

- ・火→紅 ・金→白
- ・木→緑 ・水→黒
- ・土→黄

元素を5色に色分けしたものを「五色の短冊」とうたっている



東北四大祭り



北海道ろうそくもらい



富山県黒部市七夕流し(8月7日)



すみれちゃんの

日本味紀行



山形県の地形は「西を向いた人間の顔の形」に似ている



郷土料理 いも煮 どんから汁