

# 第20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

## 私のおすすめ!!

### そうめん汁

材料 (4人分)

- ★ そうめん …… 1束
- ★ 土生姜 …… 10g
- ★ 青ネギ …… 20g

- ① だし汁 …… 600cc
- ② みりん …… 20g
- ③ 酒 …… 10g
- ④ 濃口醤油 …… 20g

作り方

- ① 土生姜はすりおろしておく。
- ② 青ネギは小口切りに切っておく。
- ③ そうめんをゆでる。
- ④ ①のつけ汁をつくる。
- ⑤ そうめんを盛り土生姜、青ネギを盛り付ける。
- ⑥ ④のだし汁をかける。



## 世界の7月!

### こんなんあります!!

#### ラスヤトラ (インド)

ヒンドゥー教の祭り。6月下旬から7月下旬にかけて1~2週間行われる。ラスヤトラとは馬車の巡行のことである。

#### サン・フェルミン祭 (スペイン)

毎年7月6日~14日までスペインのパンプローナで行われる。街に放たれた闘牛の群れの前を人々が全力で走る。

#### 独立記念日 (アメリカ)

毎年7月4日。アメリカ合衆国でただ一つの全土共通の祝日。1776年の独立宣言を祝う日。



## すみれちゃんの

# 日本味紀行

今月は  
岡山県

中国地方南東部に位置する県。温暖な瀬戸内の気候を背景に古代より独自の文化圏を形成。



白桃



ピオーネ



マスカット



きりたんこ



日生カキオコ



ひるぜん  
焼きそば



ままがい

