



1. この課で学習した表現を使って、次の文章を完成させてください。1. 5. 6. は ( )  
の中の動詞を適当な形に変えてください。

みなさん、こんにちは。今日は「夏バテの予防法」について 1. (話す) \_\_\_\_\_  
たいと思います。

夏バテの予防に最適なものは「カレー」です。一口にカレーと言ってもいろいろありますが、私が夏によく食べるものは3つです。2. \_\_\_\_\_は夏野菜

カレー。これはナスやかぼちゃなど、夏においしい野菜をたくさん入れて作ったカレーです。3. \_\_\_\_\_はビーフカレー。つかれている時などによく食べます。

そして、4. \_\_\_\_\_はシーフードカレーです。これは私の一番好きなカレーで、今日みなさんに 5. (紹介する) \_\_\_\_\_たいと思っています。

このカレーです。

では、早速作り方を 6. (説明する) \_\_\_\_\_たいと思います。7. \_\_\_\_\_、  
エビやイカ、野菜などを食べやすい大きさに切ってください。材料を切ったら、ニ

シクとしょう油をオリーブオイルで炒めます。香りが出てきたら、その中にエビ  
やイカを入れてさっと炒め、塩とコショウで軽く味をつけます。火が通ったら、一

度なべの外に出してください。

8. \_\_\_\_\_、野菜を炒めます。しばらくしたら、カレー粉と小麦粉を入れ、  
小麦粉がきつね色になったら、そこにスープとトマトを加えて20分ぐらい煮ます。

20分ぐらい煮たら、9. \_\_\_\_\_、炒めたスープをなべに入れ、野菜  
と一緒にしてもいいです。

夏の暑い時に辛いものを食べて汗をかくのは体にとてもいいですし、辛い料理は  
食欲を増進させますから、ぜひみなさんも食べてみてください。

2. あなたがよく食べる健康にいい料理の作り方を紹介する文を、この課で学習し  
た表現を使って書いてみましょう。