



ALBA 新聞～希望の夜明け～

7 月になり夏の暑さも本格的になってきましたが、
冷やし中華やアイスなど涼感のあるものを食べて
暑さを乗り切りましょう。(O・M)

※ALBA 新聞はアルバの利用者が作成しています。



アルバ内で利用者さんやスタッフさんに、好きな（お
すすめ）のアイスクリームについてアンケートを取りま
した。商品やフレーバー（味）等でランキングが作れる
かな？と思っておりましたが、意外と皆様バラバラな回答で頭を抱える筆者。
味はさておき、好きな理由として挙がっていたのは、食感・爽快感・ボリューム・
食べごたえや満足度、そして手頃な価格を挙げてくださっていました。

皆さんのアンケートより、よく耳にするアイスクリームブランドを少し紹介し
ますね。

【少し価格は張るけれど人気】

- ハーゲンダッツ
- サーティワン
- レディーボーデン ※レディーボーデンはロッテが販売しているそうで
す。

【お手頃な商品のメーカーで票を得ていたところ】

- 森永製菓（商品：チョコモナカジャンボ/ピノ/パルムなど）
- ロッテ（商品：爽、定番のバニラや、季節ごとに出されるフレーバーが何
種類も挙がっていました）

フレーバー（味）で多くの方に好まれている様子だったのは、アンケートにご
協力くださった(複数回答を含む)14 人から6票を集めたバニラとチョコの組み
合わせ(チョココーティングやパリパリチョコ。チョコチップやチョコレート
アイスとバニラアイスと一緒にカップに入った物も)。

次点には抹茶やバニラ、イチゴが人気。

そして、票が分かれた理由でしょうか？前述したロッテの爽。季節毎に出され
るフレーバーを好んでいらっしゃる方がいらっしゃいました。少しご紹介すると、
黄桃&白桃ヨーグルト、ソーダフロート、ソーダ&グレープなど。

続いて少数派のご意見も。チョコミント、ラムレーズン、マカデミアナッツ入
りが入っていました。少数意見は1票ずつとなりました。

これから益々暑い日が続くようになると買い物ついでや、自分にご褒美的にア
イスクリームを手にする機会も増えるかと思います。食べ過ぎにはご注意ください
い。

(K・S)

各SNSでプログラムの
様子を見ることが出来ます。
是非チェックしてみてください。
8月号もお楽しみに！



LINE



Instagram



ALBA_REACHFOR

X 旧 Twitter



note (ブログ)



facebook



低糖質麺を使用したヘルシーな冷やし中華の作り方

これからの季節に丁度いいヘルシーでおいしい冷やし中華のレシピをご紹介します。

糖質 8g（低カロリー甘味料に含まれる糖質を除きます。）/253Kcal(1 人前)
市販の低糖質麺（糖質 0g）を使用して冷やし中華風に仕上げた一品です。通常のうどんは同じ量を使用すると糖質が 30g 強ありますので大幅に糖質を抑えられます。主食の糖質がこの位ですと副菜のメニューの幅も広がりますね。

作り方

準備. 低糖質麺は水気を切っておきます。鶏ささみの筋は取っておきます。

1. 弱火に熱したフライパンにサラダ油をひき、溶き卵を流し入れ薄焼き卵を作ります。

粗熱が取れたら 3 等分に切り千切りにします。

2. 鶏ささみを耐熱容器に入れ塩をふり水を入れ、ふんわりとラップをかけ 500W の電子レンジで 1 分 30 秒程火が通るまで加熱します。粗熱が取れたら手で長さ 2cm 程にほぐします。

3. きゅうりは千切りにし、トマトは 3 等分のくし切りにします。

4. ボウルに調味タレの材料を入れ混ぜます。

5. 器に低糖質麺を盛り付け 1、2、3 を彩りよく乗せて 4 を回しかけ、お好みで練りからしを添えたら完成です。

(O・S)

調理時間：20 分費用目安：200 円前後

材料(1 人前)

低糖質麺	180g
溶き卵	1 個分
サラダ油	小さじ 1
鶏ささみ (50g)	1 本
塩 (加熱用)	ふたつまみ
水 (加熱用)	大さじ 1
トマト	50g
きゅうり	20g

調味タレ

めんつゆ(2 倍濃縮)	大さじ 2.5
酢 (穀物酢)	大さじ 1.5
ごま油	小さじ 1/2
白すりごま	小さじ 1/2
顆粒低カロリー甘味料	小さじ 1/2
練りからし (お好みで)	小さじ 1/2

冷やし中華のレシピについて、スタッフさんにインタビューをしました(#^.^#)
今回は F さん家の冷やし中華のレシピをご紹介します。

🌸作り方🌸

冷やし中華用の麺とスープ（タレ）のセット

スープ（タレ）はゴマダレ

キュウリ千切り（5mm ぐらい）

ハム千切り（5mm ぐらい）

錦糸卵 千切り（5mm ぐらい）

カニカマ 指でさく

麺はゆがいて

冷水にさらす、水を切る

平たいお皿にのせる

具材をのせて、スープをかける

ゴマ油（少々）

キムチものせる（ときどき）

🌸以上 F さん家の冷やし中華レシピ紹介でした🌸

インタビューの感想

私は、他の人にインタビューをするのが実は初めてで、どうゆう質問をしたらいいのかと迷う事もありました(-_-;)が、いざインタビューを始めたら緊張はしたけど、考えた質問を言って、何とかインタビューしました。

冷やし中華はどれも美味しそうですね(^▽^)/ちなみに私はゴマダレ派で、カニカマや豚しゃぶしゃぶを入れます。後、錦糸卵の代わりに茹で卵をトッピングすると美味しいですよ。

※個人の感想です。

(K・A)

冷やし中華の具材やたれ、あれこれ。

ネットのレシピには、きゅうりやハム、錦糸卵など定番の具材から、豚しゃぶ、ささみ、揚げなす、みょうが、しそ、ゴーヤ、梅、かつお節など変わった具材が見られます。たれも付属のたれにゴマを入れたり、出汁ベースのたれ、油淋鶏風など色々アレンジがあるようです。

(Y.T)

