

身近なテーマから広げる!



# にほんご 語彙力アップ トレーニング

初級が終わってからレベル

木下真由・山崎麻子・丸山真由子

語 ⇒ 句 ⇒ 文 ⇒ 文章 へと、  
使えるようになる練習がいっぱい!

約  
900語  
学習

別冊「ことばリスト」、英語・中国語・ベトナム語版付き



1課 電子レンジでチンする - 料理 -

2課 寒気がする - 病気・症状 -

3課 カジュアルな感じ - 服選び -

4課 発想力が豊か - 性格 -

5課 2LDKの高層マンション - 家探し -

6課 価値観が合う人 - 結婚 -

7課 桜が舞う - 季節 -

8課 猫の手も借りたい - 慣用句・ことわざ -

9課 富士山 - 世界遺産・名所紹介 -

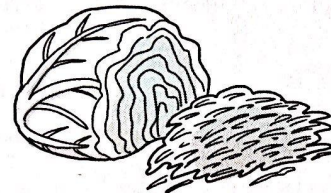
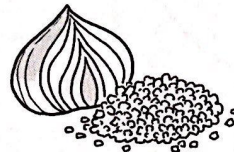
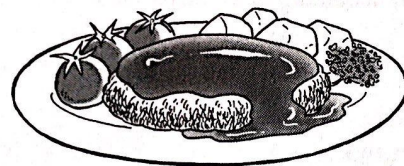
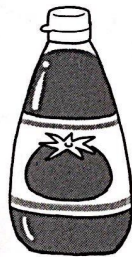
10課 50%を占めている - グラフ -

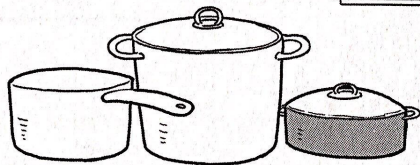
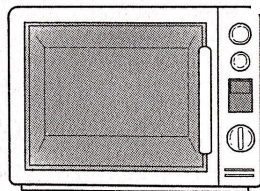
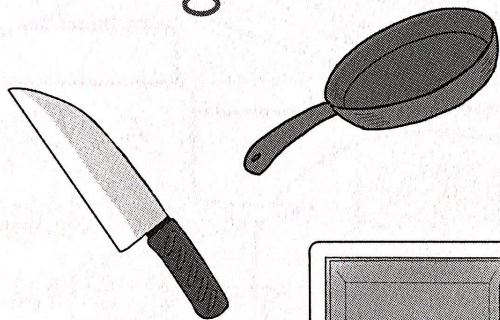
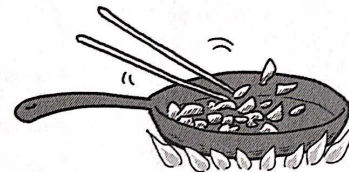
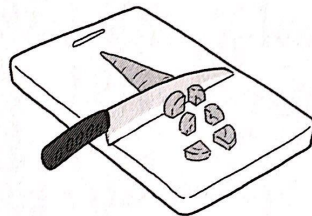
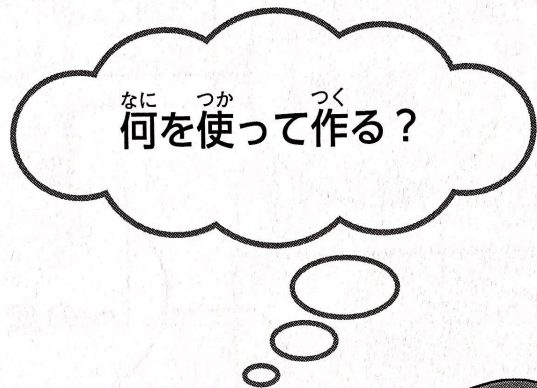
# 第1課 料理

どんな料理りょうりがす好き？

どんなものはいが入はいってる？

どんな味あじ？





りょうり つく かた せつめい  
料理の作り方を説明することができる

調理器具

ちょうり きぐ

調理方法

ちょうり ほう ほう



# 温める

あたた

# 加熱する

かねつ

# チンする

# 電子レンジ

でんし



ご飯を炊く

はん た

炊飯器

すいはんき



お米を研ぐ

こめ と



焼く

や

炒める

いた

揚げる

あ

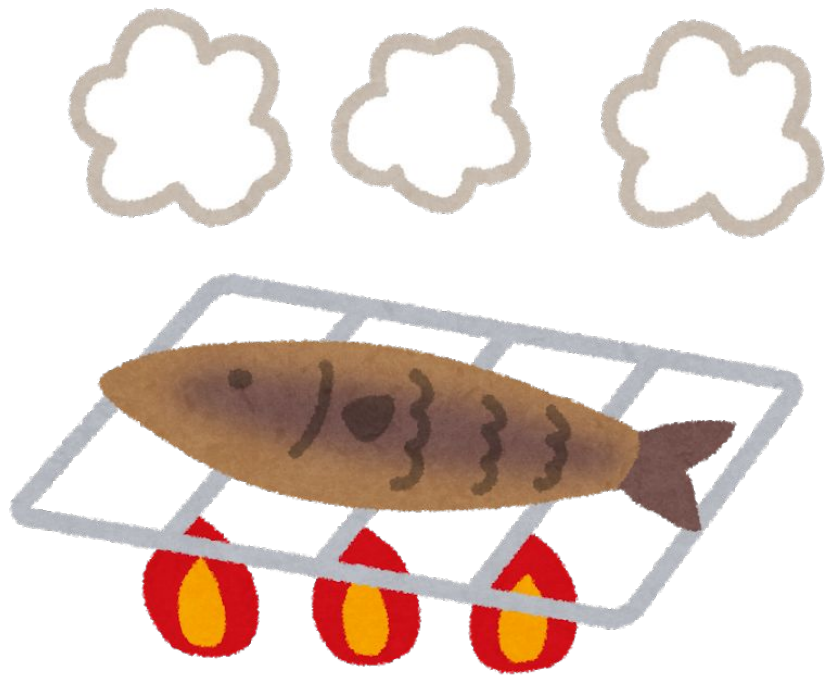
フライパン



焼く  
や



焼く  
や





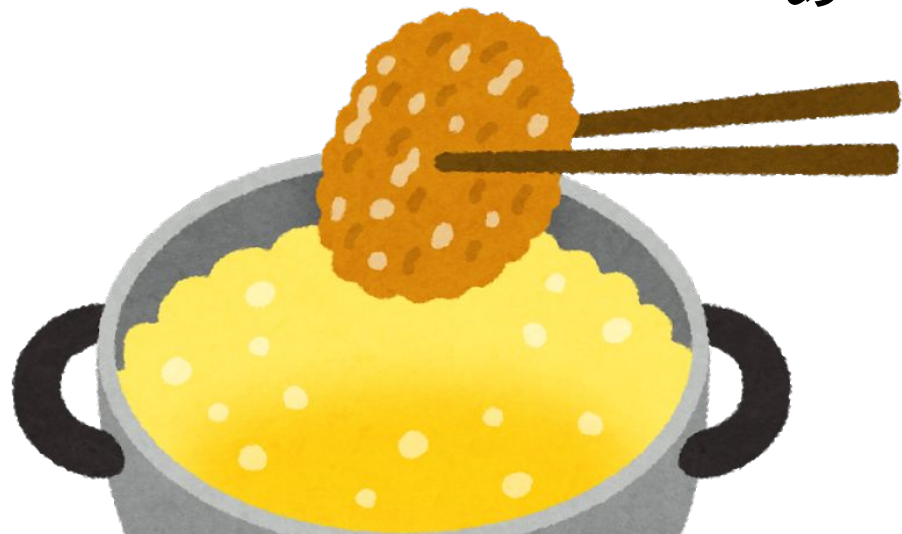
# 炒める

いた

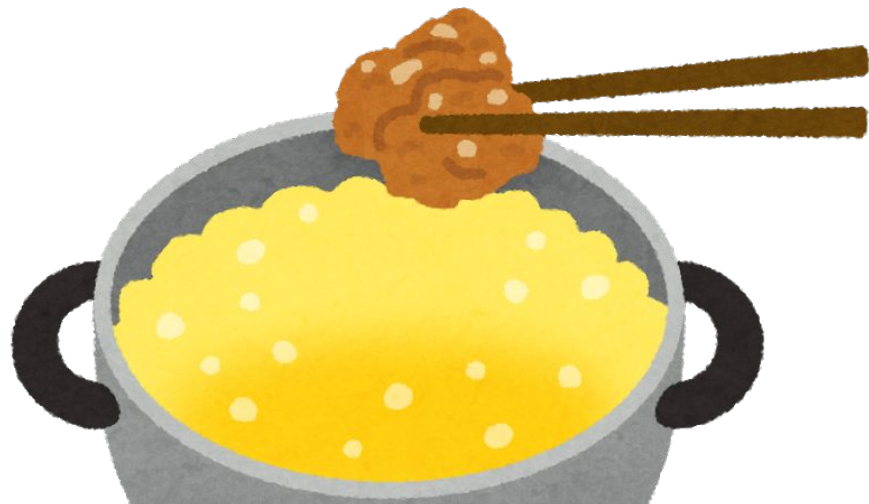


# 揚げる

あ



コロッケ



からあげ

なべ



どなべ



料理の  
なまえ  
「なべ」



ゆでる

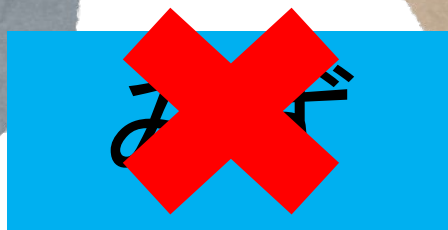


みず

煮る  
に



煮込む  
に





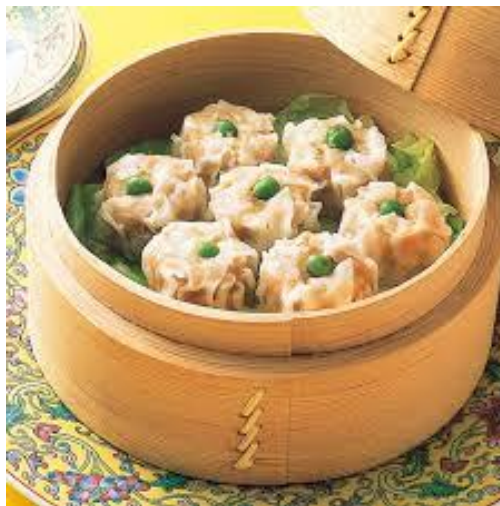


蒸す

む



せいろ



まな板

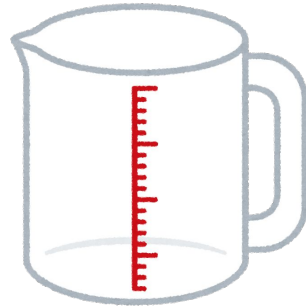
いた



包丁

ほうちょう

ピーラー



計量カップ

けいりょう



計量スプーン

# いろいろな 切り方



# いろいろな 切り方



## 乱切り

らん

# いろいろな 切り方

輪切り  
わ





# いろいろな 切り方

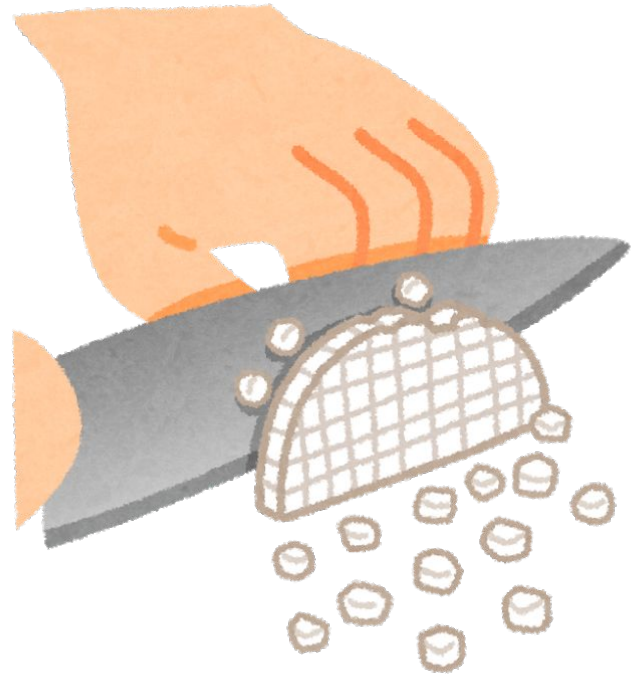


## 千切り

せん

いろいろな 切り方

みじん切り



# ① 調理器具・調理方法



調味料の「さ・し・す・せ・そ」

し

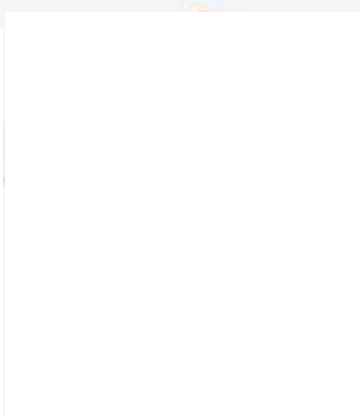
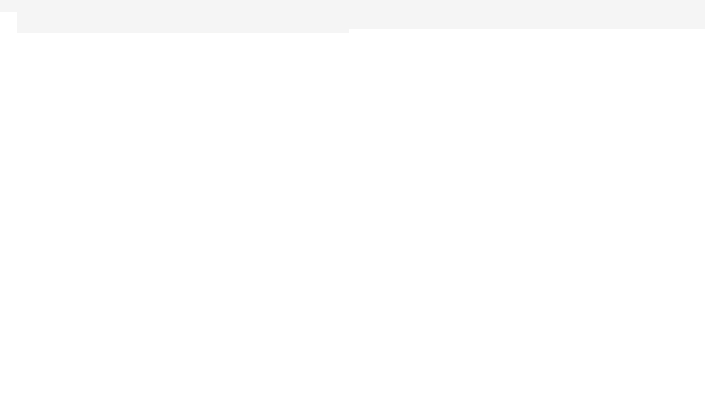
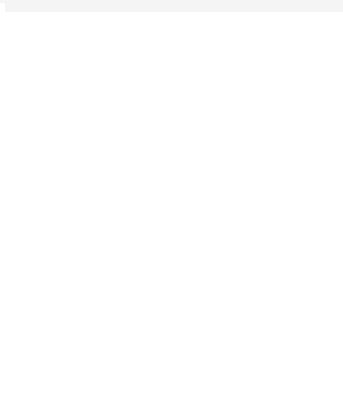
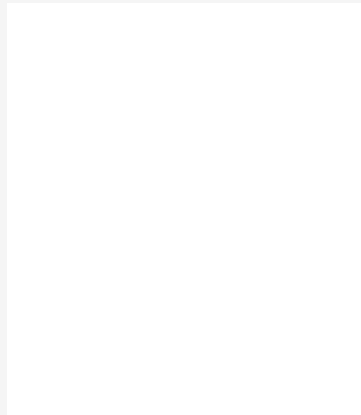
さ

し

す

~~せ~~

そ









みりん



だし



タバスコ



ソース

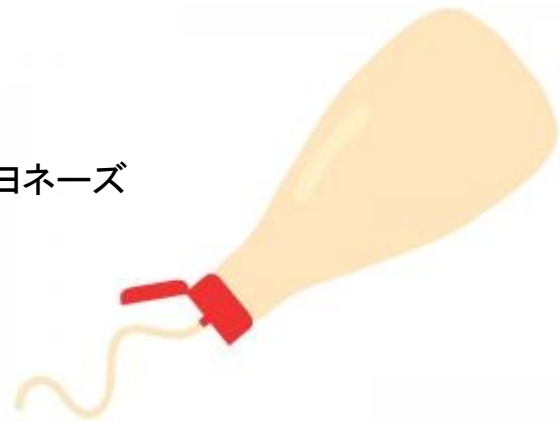


さけ



こしょう

マヨネーズ



## ② 調味料・味

すっぱい

甘い



辛い



タバスコ

酢

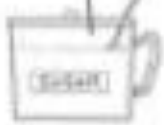
砂糖

みりん

しょうゆ

しょっぱい

塩



みそ

酒



マヨネーズ



ケチャップ



ソース



コショウ



だし(汁)

あじ  
味 aji taste



1. おいしい oishii tasty; good



①調理器具(ちょうりきぐ) **で** 調理方法(ちょうりほうほう)

ほうちょう

包丁 .....

ほうちょう

包丁・ピーラー .....

フライパン .....

なべ .....

オーブン .....

でんし

電子レンジ .....

すいはんき

炊飯器 .....

き

かわ

切る・皮をむく

かわ

皮をむく

いた

や

あ

炒める・焼く・揚げる

ゆでる・煮る・煮込む・蒸す

や

焼く

あたた

かねつ

温める・加熱する・チンする

はん

た

ご飯を炊く

②材料(ざいりょう) **を** (大きさ・形) **に** 切る

〔<sup>にく</sup>肉・ジャガイモ・キュウリ・  
ニンジン・リンゴ〕…………〔<sup>はんぶん</sup>半分・<sup>センチ</sup>4cmぐらい〕  
〔<sup>た</sup>食べやすい<sup>おお</sup>大きさ〕

③材料(ざいりょう) **を** (切り方) **に** する

[キャベツ・ニンジン・  
キュウリ・<sup>たま</sup>玉ネギ] …… [せんぎ<sup>せんぎ</sup>千切り・わぎ<sup>わぎ</sup>輪切り  
らんぎ<sup>らんぎ</sup>乱切り・みじん<sup>ぎ</sup>切り]

# さらに表現を広げよう

ちょうり  
調理



:



いた  
炒める・<sup>や</sup>焼く・<sup>あ</sup>揚げる



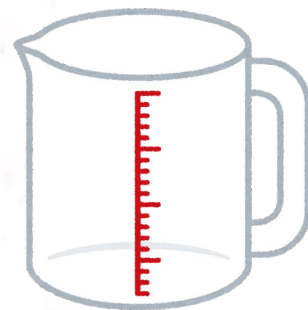
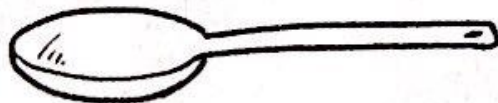
さらに表現を広げよう

ちょうみりょう  
調味料

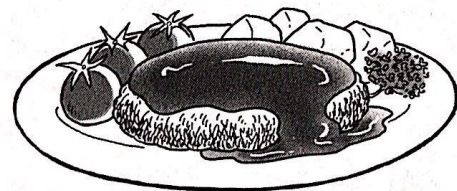


•

はい  
2杯



# 料理の作り方を説明してみよう



- ▶ (材料) を (大きさ・形) に切っておきます。

ジャガイモを食べやすい大きさに切っておきます。

- ▶ (材料) を (切り方) にしておきます。

玉ネギをみじん切りにしておきます。

- ▶ (材料) を (調理器具) で (調理方法)。

切った野菜をフライパンで5分ぐらい炒めます。

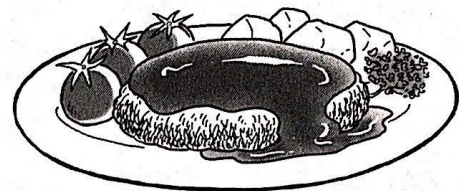
- ▶ (温度・火加減) で (調理方法)。

500W で6分間ジャガイモを加熱します。

- ▶ (調味料) を (分量) 入れます／加えます。

ケチャップを大さじ4杯、ソースを大さじ2杯入れます。

# 料理の作り方を説明してみよう



▶ <sup>ざいりょう</sup>(材料) を <sup>おお</sup>(<sup>かたち</sup>大きさ・形) に切<sup>き</sup>っておきます。

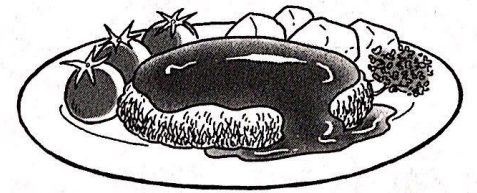
ジャガイモを<sup>た</sup>食べやすい<sup>おお</sup>大きさに切<sup>き</sup>っておきます。

じゅんび

準備

Vて + おきます

料理の作り方を説明してみよう



▶ <sup>ざいりょう</sup>(材料) を <sup>き</sup><sup>かた</sup>(切り方) にしておきます。

<sup>たま</sup>玉ネギをみじん<sup>ぎ</sup>切りにしておきます。

準備

Vて + おきます

準備

Vて + おきます

放置

ほうち



× 置いて置く → ○ 置いておく

準備

Vて + おきます

放置

ほうち



パソコンをつける → ○ つけておきます (他動詞)

パソコンがつく → × ついておきます (自動詞)

Vて おきます

Vて おく(ふつう体) → とく

やっておいて。 → や

書いておいた。 → 書

読んでおこう。 → 読



Vないでおく

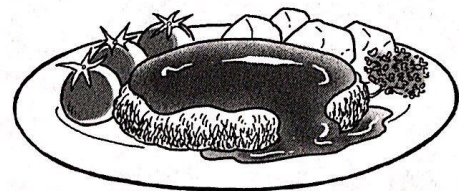
→ どく

言わないでおいて。→ 言

書かないでおいて。→ 書

見ないでおこう。 → 見な

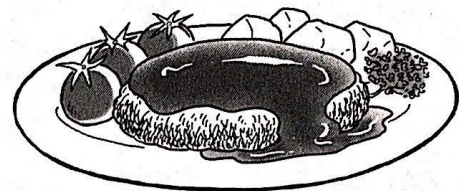
# 料理の作り方を説明してみよう



▶ <sup>ざいりょう</sup>(材料) を <sup>ちょうりきぐ</sup>(調理器具) で <sup>ちょうりほうほう</sup>(調理方法)。

<sup>き</sup>切った <sup>やさい</sup>野菜 を フライパン で 5分 <sup>ぶん</sup>ぐらい <sup>いた</sup>炒めます。

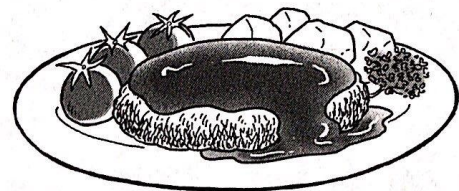
# 料理の作り方を説明してみよう



▶ <sup>おんど ひ かげん</sup>  
**(温度・火加減)** で <sup>ちょうり ほうほう</sup>  
**(調理方法)**。

<sup>ワット</sup> 500W で <sup>ぶんかん</sup> 6分間 <sup>かねつ</sup> ジャガイモを加熱します。

# 料理の作り方を説明してみよう



▶ <sup>ちょうみりょう</sup>(調味料) を <sup>ぶんりょう</sup>(分量) <sup>い</sup>入れます / <sup>くわ</sup>加えます。

ケチャップを <sup>おお</sup>大さじ4杯、ソースを <sup>おほ</sup>大さじ2杯 <sup>はい</sup>入れます。

# ① ペアになることばを選びましょう。

れい ほうちょう  
例) 包丁で

① なべで

② フライパンで

③ ピーラーで

④ 電子レンジで

⑤ 炊飯器で

⑥ 計量スプーンで

かわ  
・ 皮をむく

・ ご飯を炊く

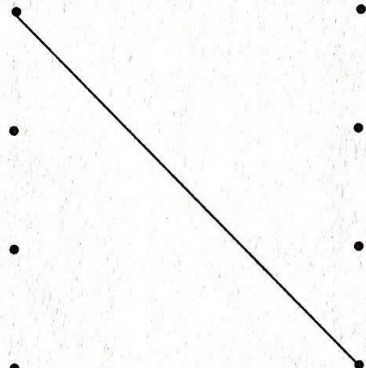
・ チンする

・ 切る

・ ゆでる

・ 量る

・ 炒める





# ① ペアになることばを選びましょう。<sup>えら</sup>

れい ほうちよう  
例) 包丁で

① なべで

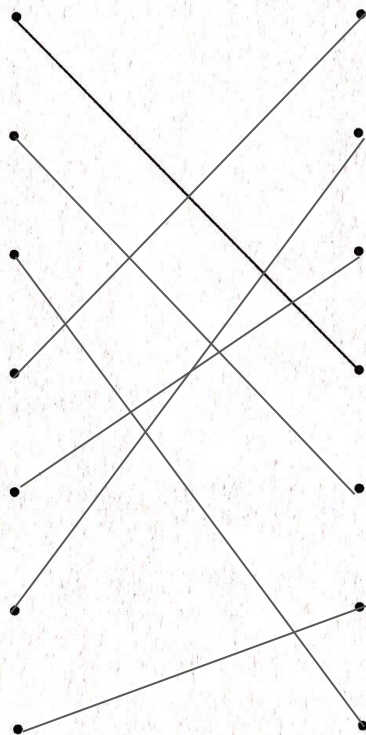
② フライパンで

③ ピーラーで

④ 電子レンジで  
でん し

⑤ 炊飯器で  
すいはん き

⑥ 計量スプーンで  
けいりよう



かわ  
皮をむく

はん た  
ご飯を炊く

チンする

き  
切る

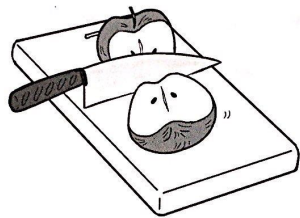
ゆでる

はか  
量る

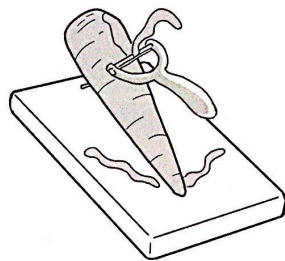
いた  
炒める

② した え み せつめい 下の絵を見て説明しましょう。

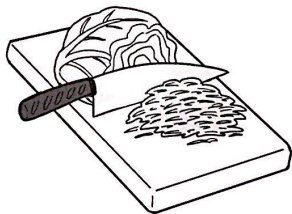
れい)  
例)



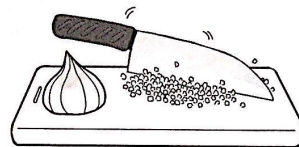
①



②



③



れい) ほうちよう 包丁で \_\_\_\_\_ ほんぶん き リンゴを半分に切り \_\_\_\_\_ ます。

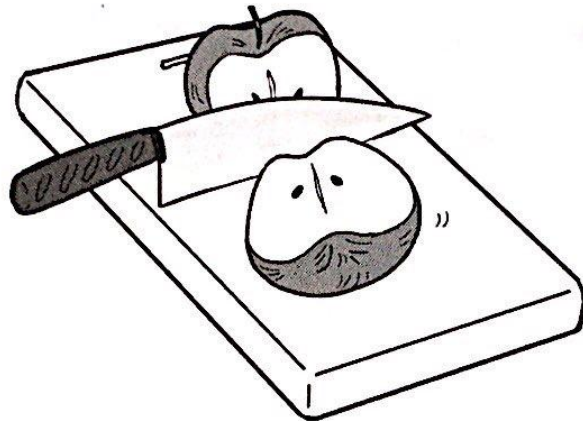
① ピーラーで \_\_\_\_\_ ます。

② ほうちよう 包丁で \_\_\_\_\_ ます。

③ ほうちよう 包丁で \_\_\_\_\_ ます。



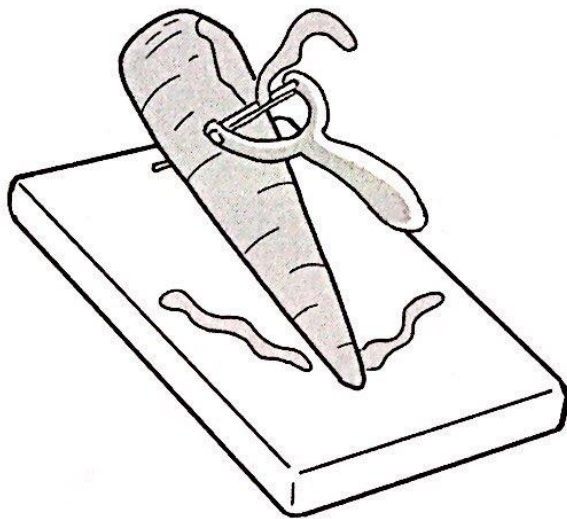
れい  
例)



例：包丁でリ  
ほうちょう

半  
はんぶん

①



①

調理器具

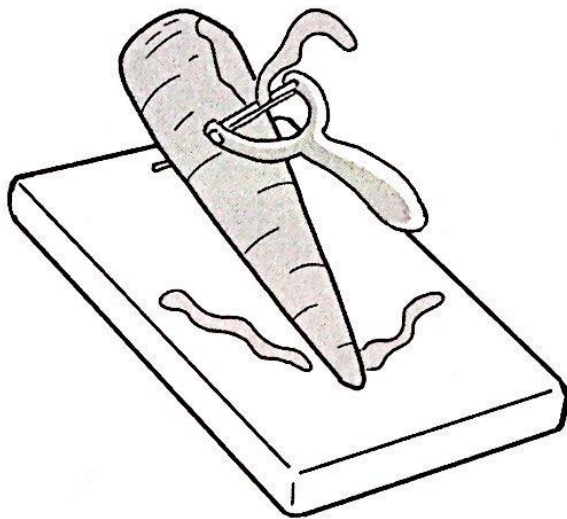
で

材料

を

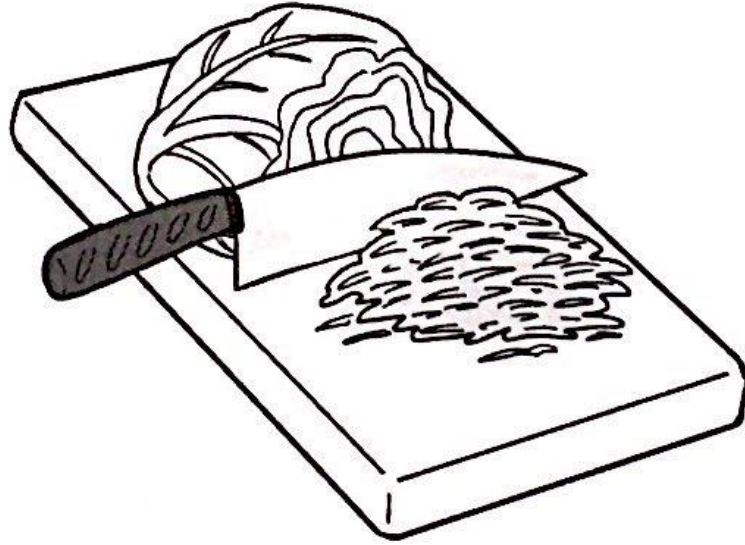
ます。

①



① ピーラーでにんじんの皮をむきます。

②



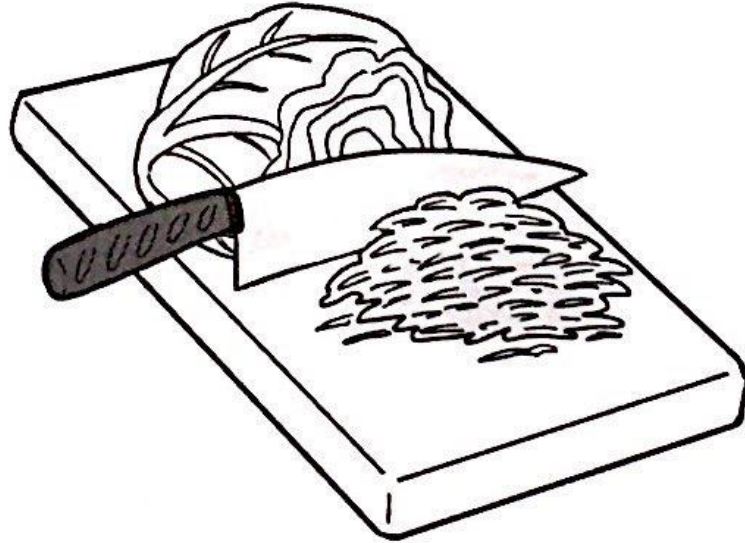
②

調理器具

で

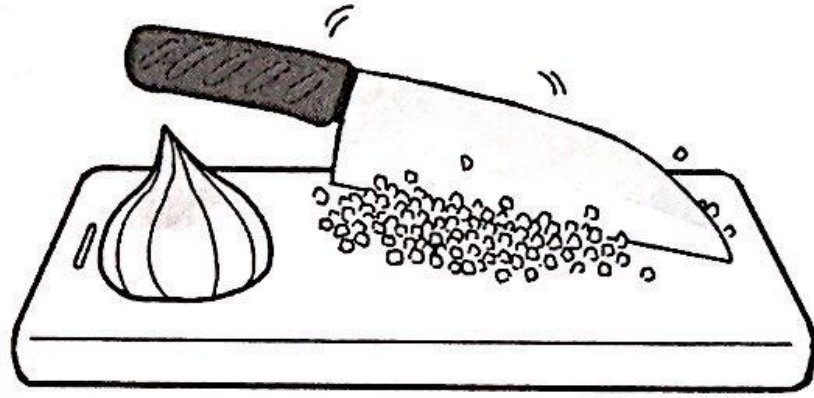
ます。

②



② 包丁でキャベツを千切りにします。

③



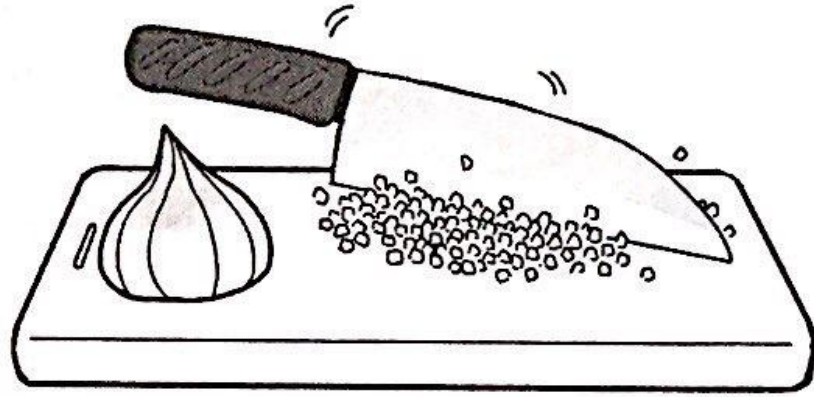
③

調理器具

で

ます。

③



③ 包丁で玉ねぎをみじん切りにします。



③ <sup>か</sup>せん <sup>はい</sup> <sup>した</sup> <sup>えら</sup> 下線に入ることばを下から選びましょう。

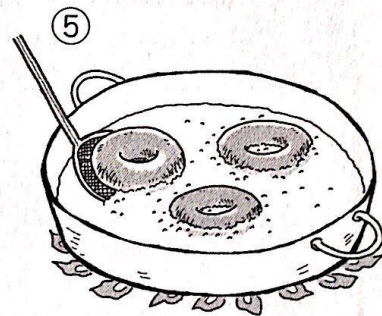
① ジャガイモを \_\_\_\_\_ の <sup>でんし</sup>電子レンジで <sup>ふんかん</sup> <sup>かねつ</sup>2分間加熱します。

② なべに <sup>みず</sup>水を \_\_\_\_\_ <sup>い</sup>入れて、<sup>たまご</sup>卵をゆでます。

③ しょうゆ \_\_\_\_\_ と <sup>しお</sup>塩・<sup>しょうじょうくわ</sup>コショウを少々 <sup>ま</sup>加えて混ぜます。

④ <sup>やさい</sup>野菜を <sup>ちい</sup>小さく切って、 \_\_\_\_\_ <sup>いた</sup>でさっと炒めます。

⑤ ドーナツは \_\_\_\_\_ <sup>ていおん</sup>ぐらいの低温でじっくり <sup>あ</sup>揚げます。



ミリリットル  
500ml

ワット  
600W

つよび  
強火

おお <sup>はい</sup>  
大さじ2杯

と  
160°C

③ <sup>かせん</sup> <sup>はい</sup> <sup>した</sup> <sup>えら</sup> 下線に入ることばを下から選びましょう。

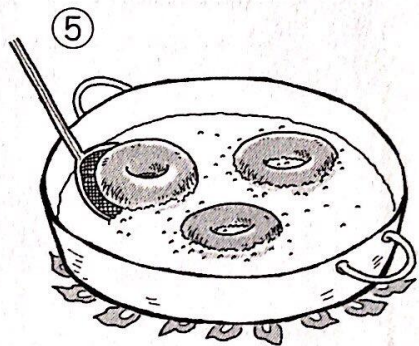
① ジャガイモを 600W の <sup>でんし</sup> 電子レンジで <sup>ふんかん</sup> <sup>かねつ</sup> 2分間加熱します。

② なべに <sup>みず</sup> 水を 500ml <sup>い</sup> 入れて、<sup>たまご</sup> 卵をゆでます。

③ しょうゆ 大さじ2杯 と <sup>しお</sup> 塩・<sup>しょうしょうくわ</sup> コショウを少々加えて <sup>ま</sup> 混ぜます。

④ <sup>やさい</sup> <sup>ちい</sup> 野菜を小さく切って、強火 で <sup>いた</sup> さっと炒めます。

⑤ ドーナツは 160℃ ぐらいの <sup>ていおん</sup> 低温でじっくり <sup>あ</sup> 揚げます。



500ml <sup>ミリリットル</sup>      600W <sup>ワット</sup>

つよび <sup>おお</sup> <sup>はい</sup> <sup>と</sup>  
強火      大さじ2杯      160℃





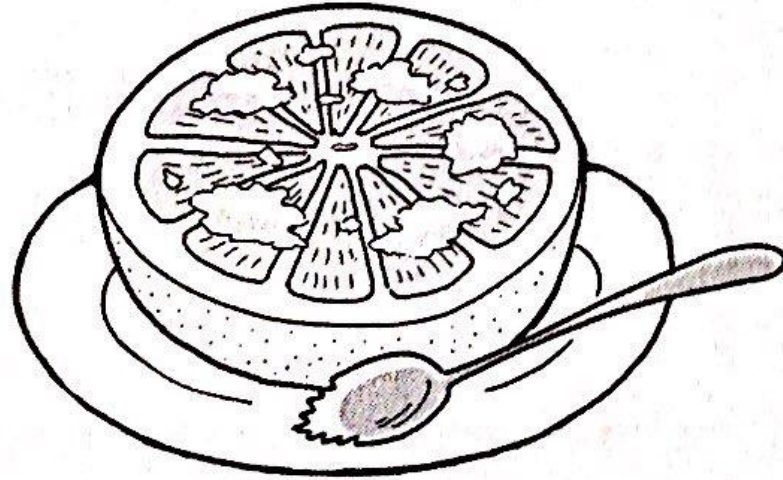
① 材料を調理器具です。



① じゃがいもの皮をピーラーでむきます。

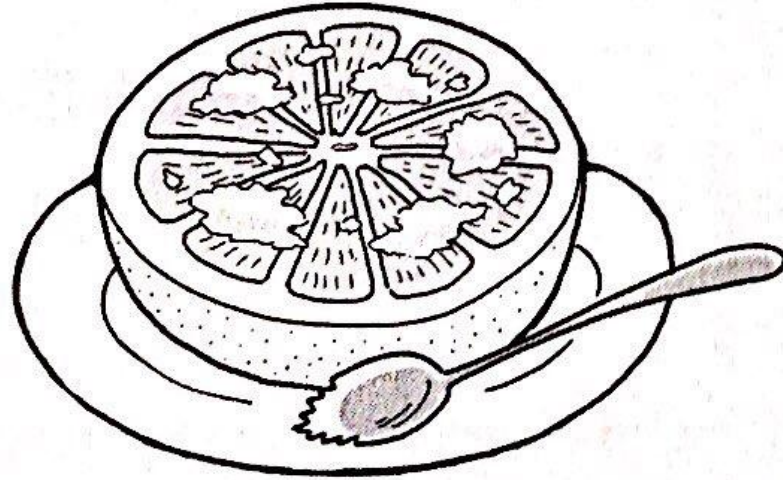


②



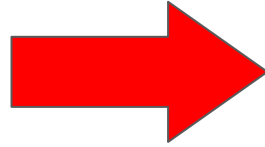
② グレープフルーツを            切り方にして、  
砂糖を            V。

②

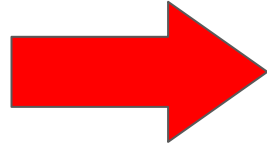


② グレープフルーツを半分にして、  
砂糖をかけます。

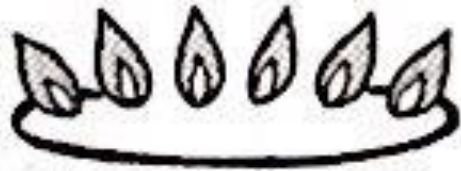
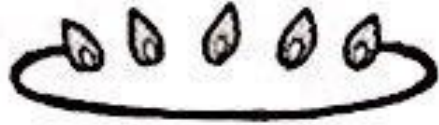
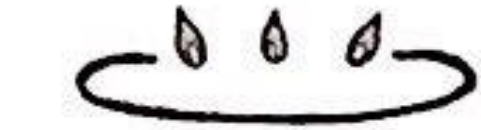




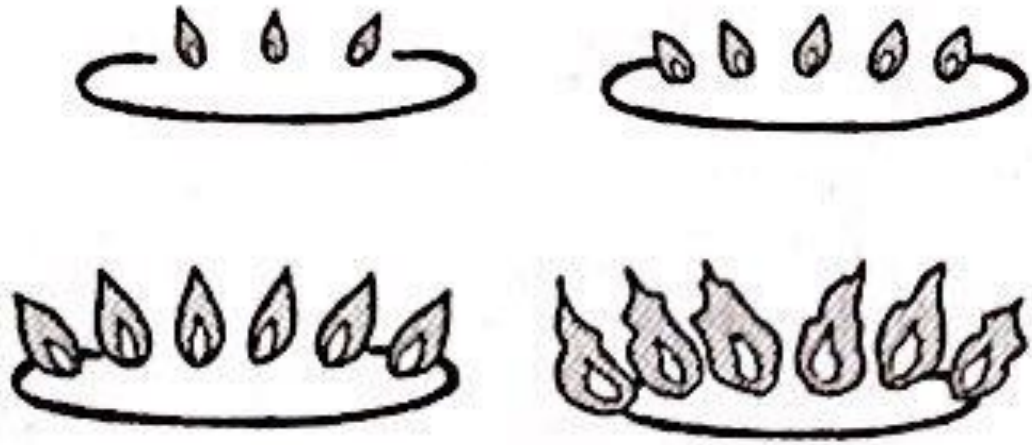
③チーズケーキの材料を         V         でform、  
180°Cの        調理器具                 V



③ チーズケーキの材料を混ぜて、  
180℃のオーブンで焼きます。

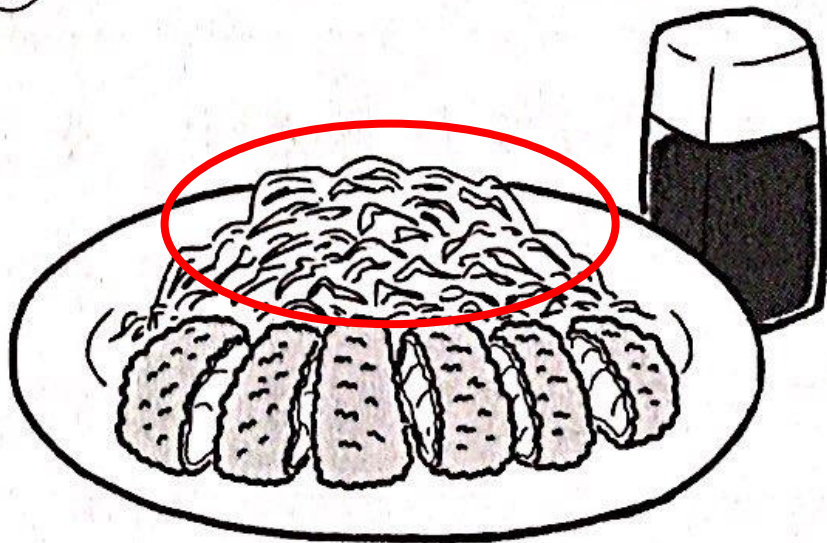


④焼きすぎないように、  
火\_\_\_に注意しましょう。



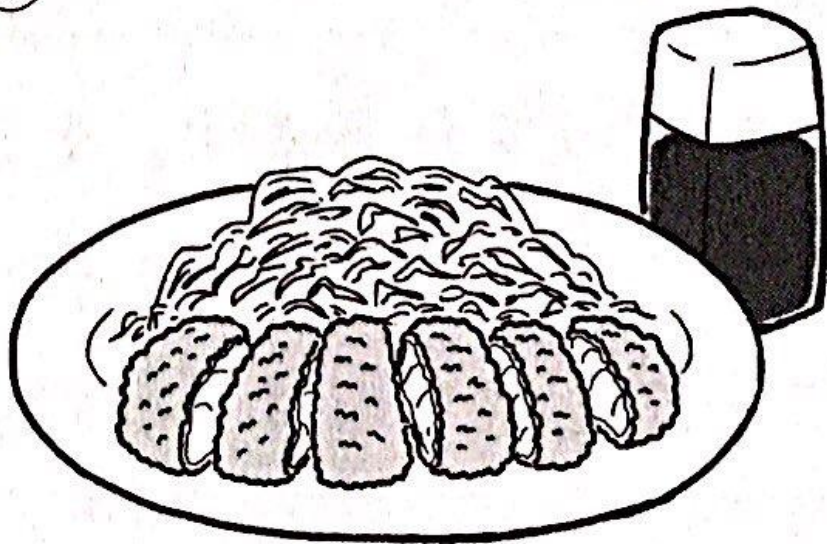
④焼きすぎないように、  
火かげんに注意しましょう。

⑤



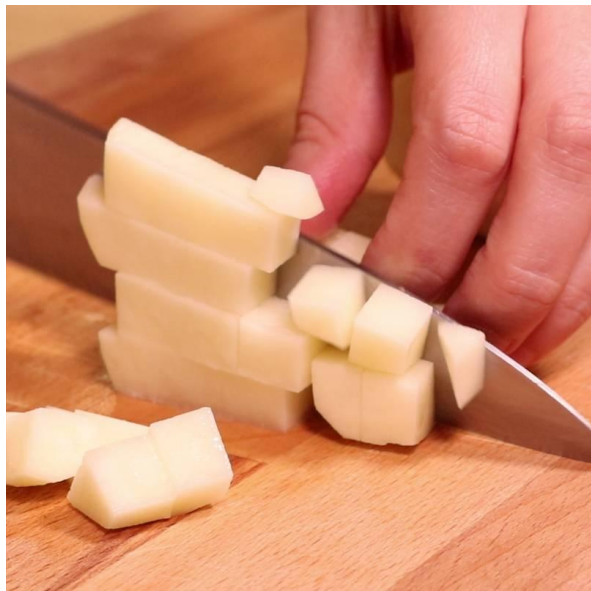
⑤とんかつには、          の切り方のキャベツがついています。

⑤



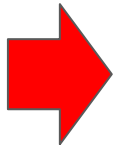
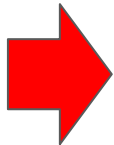
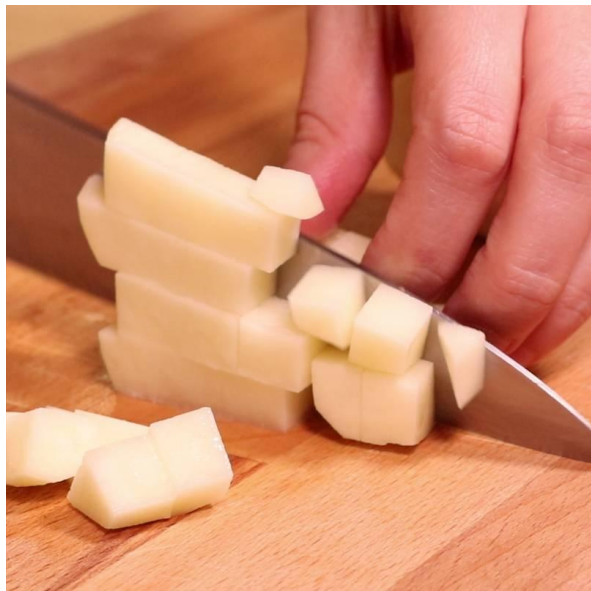
⑤とんかつには、千切りのキャベツがついています。





⑥じゃがいもを切って、油で\_\_\_\_\_とつう体  
フライドポテトができます。





⑥じゃがいもを切って、油で揚げると  
フライドポテトができます。



⑦おかしをつくるときは、材料を計量スプーンで  
きちんと V たform ほうがいいです。



⑦おかしをつくるときは、材料を計量スプーンで  
きちんと量(はか)ったほうがいいです。

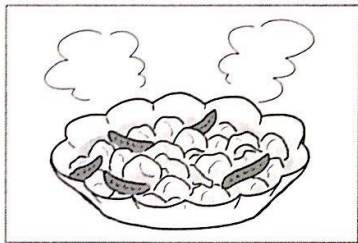


⑧料理が冷たくなってしまったので、電子レンジで  
Vてform食べます。



⑧料理が冷たくなってしまったので、電子レンジで  
温めて・加熱して・チンして食べます。





## 「肉じゃが」 2人分

ざいりょう

材料：牛肉(100g) ジャガイモ(大2個) ニンジン(小1本)  
玉ネギ(中1個) インゲン(2~3本) だし汁(500ml)  
みりん(大さじ1杯) 砂糖(大さじ2杯) しょうゆ(大さじ1杯)

した

下ごしらえ

野菜は ( ) にしておきます。牛肉は ( )  
に切っておきます。インゲンをゆでておきます。

つく

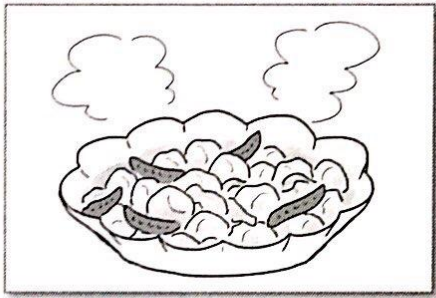
作りかた

まず、フライパンに油をひき、( ) 玉ネギ、ニンジン、ジャ  
ガイモと牛肉を軽く ( )。次に、( ) にだ  
し汁を入れて、炒めた野菜と牛肉を入れ、( ) で煮ます。  
それから、( ) にして、野菜がやわらかくなるまで  
( )。最後に、みりん、( )、しょうゆを  
( )、汁がなくなるまで煮て、ゆでておいたインゲンを入れます。  
これで、肉じゃがのできあがりです。

インゲン green beans 刀豆, 四季豆 đậu cô ve 油をひく pour oil (into the frying pan) 涂油, 抹油 đổ tráng dầu

汁 soup, stock 汁液, 酱汤 nước súp できあがり finished (dish/product) 完成 nấu xong

# 「肉じゃが」 2人分



<sup>ざいりょう</sup>  
**材料**：牛肉(100g) ジャガイモ(大2個) ニンジン(小1本)  
 玉ネギ(中1個) インゲン(2~3本) だし汁(500ml)  
 みりん(大さじ1杯) 砂糖(大さじ2杯) しょうゆ(大さじ1杯)

## <sup>した</sup> 下ごしらえ

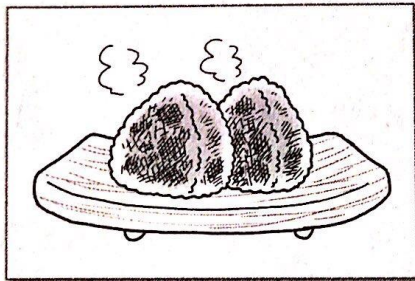
野菜は ( **乱切り** ) にしておきます。牛肉は **食べやすい大きさ** に切っておきます。インゲンをゆでておきます。

## <sup>つく</sup> 作りかた

まず、フライパンに油をひき、( **乱切りにした** ) 玉ネギ、ニンジン、ジャガイモと牛肉を軽く ( **炒めます** )。次に、( **なべ** ) にだし汁を入れて、炒めた野菜と牛肉を入れ、( **強火** ) で煮ます。それから、( **中火** ) にして、野菜がやわらかくなるまで ( **煮ます** )。最後に、みりん、( **砂糖** )、しょうゆを ( **加えて** )、汁がなくなるまで煮て、ゆでておいたインゲンを入れます。これで、肉じゃがのできあがりです。



## 「焼きおにぎり」 2人分



ざいりょう

材料：ご飯(280g) しょうゆ(大さじ2杯) みりん(小さじ1杯)  
ごま油(小さじ1杯)

した

下ごしらえ

ご飯を（ ）ておきます。

つく

作りかた

まず、ご飯にしょうゆを入れて、よく（ ）。次に、しょうゆと（ ）とごま油を混ぜて、たれを作ります。それから、おにぎりを作ります。そして、（ ）で焼き色がつくまで（ ）て、たれを塗ります。これを2～3回くり返します。これで、焼きおにぎりのできあがりです。

あぶら  
ごま油

sesame seed oil 芝麻油 dầu mè たれ sauce, glaze 调料汁 nước chấm

やいろ  
焼き色がつく

cook until brown 煎到变色 chuyển màu vàng, ngả màu cánh gián

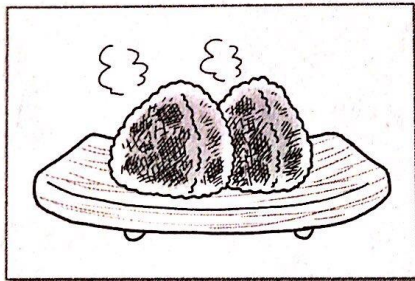
ぬ  
塗る

apply, spread 涂抹 phết

かえ  
くり返す

repeat 反复 lật

## 「焼きおにぎり」 2人分



ざいりょう

材料：ご飯(280g) しょうゆ(大さじ2杯) みりん(小さじ1杯)  
ごま油(小さじ1杯)

した

下ごしらえ

ご飯を ( **炊いて** ) ておきます。

つく

作りかた

まず、ご飯にしょうゆを入れて、よく ( **混ぜます** )。次に、しょうゆと ( **みりん** ) とごま油を混ぜて、たれを作ります。それから、おにぎりを作ります。そして、( **フライパン** ) で焼き色がつくまで ( **焼い** ) て、たれを塗ります。これを2～3回くり返します。これで、焼きおにぎりのできあがりです。

あぶら  
ごま油

sesame seed oil 芝麻油 dầu mè たれ sauce, glaze 调料汁 nước chấm

やいろ  
焼き色がつく

cook until brown 煎到变色 chuyển màu vàng, ngả màu cánh gián

ぬ  
塗る

apply, spread 涂抹 phết

かえ  
くり返す

repeat 反复 lật

# レシピ (料理の作り方)

なまえ (何人分)

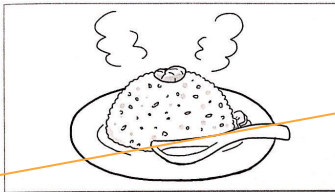
材料 (分量)

下ごしらえ

作りかた

これで[なまえ]のできがりです  
どうぞめしあがれ。

## 「チャーハン」みたり ぶん つく かた 2人分の作り方



材料: ご飯(280g) 卵(2個) ハム(4枚)  
ピーマン(1個) 玉ネギ(1/2個)  
ニンジン(1/2本)  
塩(少々) コショウ(少々)  
しょうゆ(小さじ1杯)  
しょう油(小さじ2杯) ごま油(少々)

### 下ごしらえ

野菜とハムをみじん切りにしておきます。

### 作りかた

まず、フライパンに油を小さじ1杯入れて、卵を炒めてお皿に入れます。

次に、同じフライパンに油を小さじ1杯入れて、野菜を炒めます。玉ネギが透明になったらご飯を入れて、しゃもじで混ぜて3分くらい炒めます。

それから、塩、コショウ、しょうゆを加えて炒めます。

最後に、炒めておいた卵をフライパンに入れて、ご飯と混ぜてごま油を入れます。混ぜたらすぐ火を止めて、お皿に盛ります。

これで、チャーハンのできあがりです。

透明になる become transparent, lose color 変透明 chuyển màu trong    しゃもじ wooden spoon 飯勺 múi dẹt  
盛る serve 盛(飯) bày



# 宿題

料理をひとつ、決めて  
作り方を書いてください。

例：チャーハン 2人分の作り方

Webページ

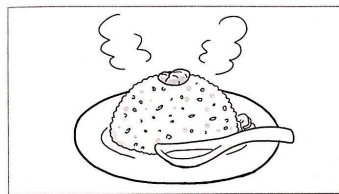
・クックパッド

<https://cookpad.com/>



「文学のレシピ」

## 「チャーハン」2人分の作り方



材料：ごはん(280g) 卵(2個) ハム(4枚)  
ピーマン(1個) 玉ネギ(1/2個)  
ニンジン(1/2本)  
塩(少々) コショウ(少々)  
しょうゆ(小さじ1杯)  
しょう油(小さじ2杯) ごま油(少々)

### 下ごしらえ

野菜とハムをみじん切りにしておきます。

### 作りかた

まず、フライパンに油を小さじ1杯入れて、卵を炒めてお皿に入れます。

次に、同じフライパンに油を小さじ1杯入れて、野菜を炒めます。玉ネギが透明になったらごはんを入れて、しゃもじで混ぜて3分くらい炒めます。

それから、塩、コショウ、しょうゆを加えて炒めます。

最後に、炒めておいた卵をフライパンに入れて、ごはん混ぜてごま油を入れます。混ぜたらすぐ火を止めて、お皿に盛ります。

これで、チャーハンのできあがりです。

透明になる become transparent, lose color 変透明 chuyển màu trong    しゃもじ wooden spoon 飯勺 múi dẹt  
盛る serve 盛(飯) bày

# 発表する人

- 1 料理のなまえ → 書いてください
- 2 材料 → 書いてください
- 3 下ごしたえ
- 4 つくりかた

# 聞く人

- 1 作り方をよく聞いてください。
- 2 質問をひとつ考えてください。

テレビ番組「3分クッキング」を見よう(7:44)





# 1 電子レンジでチンする 一料理

本冊  
P.14-15

調理器具・調理方法		Cooking Utensils and Methods		烹饪器具・烹饪方法		dùng cụ nấu ăn/cách thức nấu	
2	電子レンジ	でんしレンジ	名 N3	microwave	微波炉	lò vi sóng	
3	温める	あたためる	動 N3	heat, warm up	加热, 使...变热	hâm nóng	
4	加熱(する)	かねつ(する)	名/動 N2	heat up	加热, đun		
5	チンする		動	microwave	用微波炉加热	đun lò vi sóng, quay lò vi sóng	
6	炊飯器	さいはんき	名 N3	rice cooker	电饭煲	nồi cơm điện	
7	ご飯	ごはん	名 N5	rice	饭, 米饭	cơm	
8	炊く	たく	動 N2	cook, steam	煮(飯)	nấu cơm	

言葉の意味をうちで調べてください！

25	みじん切り	みじん-ざり	動	chop	切成不规则形状	cắt miếng to	
26	乱切り	らん-ざり	名	chop	切成不规则形状	cắt miếng to	
27	千切り	せん-ざり	名	cut into (fine, thin) strips	切成细丝	thái chỉ	
28	輪切り	わ-ざり	名	cut into round slices	切成圆片	cắt miếng ngang	
29	ピーラー		名	peeler	削皮器	dụng cụ gọt vỏ	
30	計量カップ	けいりょう-カップ	名	measuring cup	量杯	cốc đong	
31	計量スプーン	けいりょう-スプーン	名	measuring spoon	量勺	thìa đong	
32	量る	はかる	動 N2	measure	量, 计量	đong	

調味料・味		Seasonings and Tastes		调味料・味道		gia vị/mùi vị	
34	しょっぱい		イ形 N3	salty	咸	mặn	
35	辛い	からい	イ形 N4	hot, spicy	辣	cay	
36	すっぱい		イ形 N3	sour	酸	chua	
37	甘い	あまい	イ形 N4	sweet	甜	ngọt	
38	塩	しお	名 N5	salt	盐	muối	

39	タバスコ		名	Tabasco sauce	塔巴斯科辣椒酱	trương ớt Tabasco	
40	酢	す	名 N3	vinegar	醋	dấm	
41	砂糖	さとう	名 N5	sugar	白砂糖	đường	
42	みりん		名	sweet sake	料酒, 米酒	nghu rượu ăn Mìn	
43	しょうゆ		名 N4	soy sauce	酱油	xì dầu	
44	みそ		名 N4	miso	味噌, 大豆	trương miso	
45	酒	さけ	名 N3	sake	酒	rượu	
46	だし汁	だし-じり	名	broth, soup, broth	汤汁, 汤(骨汤/海带汤、鲤鱼干等煮出物)	nước dùng	
47	コショウ		名 N4	black pepper	胡椒	hạt tiêu	
48	ソース		名 N4	sauce	沙司, 调味汁	nước sốt	

44	ketchup	番茄酱	nước sốt cà chua, ketchup
44	mayonnaise	色拉酱, 蛋黄酱	sốt mayonnaise
44	put in	放入, 添加	cho vào, ném
42	add	添加, 加入	thêm vào
43	mix, stir	搅拌, 混合	trộn
42	put on, spread on, pour on	涂(膏料)	trội, đổ

replace	代替	thay thế	các từ vào chỗ trống kể gach.
51	肉	thịt	
52	肉	thịt	
53	肉	thịt	
54	肉	thịt	
55	肉	thịt	
56	肉	thịt	
57	肉	thịt	
58	肉	thịt	
59	肉	thịt	
60	肉	thịt	
61	肉	thịt	
62	肉	thịt	
63	肉	thịt	
64	肉	thịt	
65	肉	thịt	
66	肉	thịt	
67	肉	thịt	
68	肉	thịt	
69	肉	thịt	
70	肉	thịt	
71	肉	thịt	
72	肉	thịt	
73	肉	thịt	
74	肉	thịt	
75	肉	thịt	

さらに表現を広げよう		Try using different expressions		扩展知识		Hãy mở rộng thêm cách diễn đạt.	
63	火加減	ひ-かへん	名	level of heat	火候	mức lửa	
64	どろ火	どろ-び	名	very low heat	微火, 文火	lửa liu diu	
65	弱火	よわ-び	名	low heat	小火	lửa nhỏ	
66	中火	ちゅう-び	名	medium heat	中火	lửa vừa	
67	強火	つよ-び	名	high heat	大火	lửa to	
68	さっと		副 N1	quickly	快(炒, 煎, 炸)	(đun) qua	
69	じっくり		副 N1	thoroughly	慢(炒, 煎, 炸)	(đun) kỹ	
70	小さじ	こ-さじ	名	teaspoon	小匙	thìa 5cc	
71	小さじ	こ-さじ	名	teaspoon	小匙	thìa 5cc	
72	大きじ	おお-さじ	名	tablespoon	大匙	thìa 15cc	
73	2杯	2-はい	名 N3	two spoontfuls	2汤匙	2 thìa	
74	少々	しょうしょう	副 N3	a little	少许, 稍量	một ít	
75	1/2カップ	にぶんのいち-カップ	名	(one) half a cup	1/2个量杯	1/2 cốc 200cc	

# 自己紹介(じこしょうかい)

- 1 名前: **鳥塚 真璃亜**(とりづか まりあ)
- 2 ニックネーム(まりあさん・とりさん)
- 3 好きなこと・もの(フィギュアスケート・散歩)
- 4 出身地: 茨城県つくば市からきました。
- 5 大学は**鹿児島**です。

