

Let's Try JAクッキング

ケーキサレ風パンケーキ



材料 (フライパン1枚分)

- 玄米こめ粉入りむしパンミックス …200g
- ミックスベジタブル (冷凍) …100g
- ツナ……………100g
- ピザ用チーズ ……140g
- 卵 ……2個
- 塩 ……4g
- 水 ……約40ml

作り方

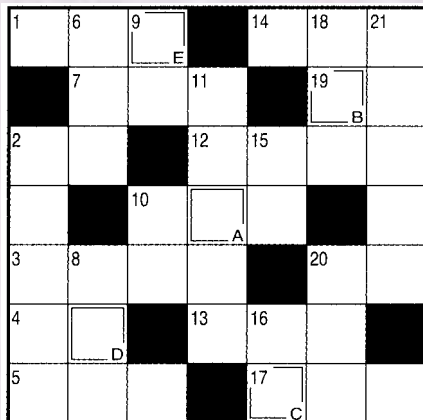
- ① ミックスベジタブルを茹でてよく水を切っておく。
- ② ボウルに卵を割り入れて溶いたら、玄米こめ粉入り蒸しパンミックス、水、塩、ミックスベジタブル、ツナ、ピザ用チーズ(半分)を入れてよく混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに油を入れて熱したら、生地を流し込み残りのピザ用チーズを上からふりかける。
- ④ 蓋をして弱火で焼く。15分ほど焼き、裏返してさらに約10分程焼いたら出来上がり。※焦げやすいので火加減は十分ご注意ください。

玄米こめ粉入りむしパンミックスは営農経済センターにて598円【税込】(800g)で販売中!

頭の体操 クロスワードパズル

出題：ニコリ

二重マスの文字をA～Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか?



タテのカギ

- ②奥さんを大切にする男性
- ⑥初夏の空をすいすいと飛ぶ鳥
- ⑧こんこんと水が湧き出ます
- ⑨刺し身によく添えられている花
- ⑩ポツと赤らめるもの
- ⑪丸木を組んで造った建物
- ⑮父はロバ、母は馬
- ⑰新鮮な鶏卵だと、皿に割ったとき盛り上がります
- ⑱日光が当たっている場所
- ⑳まきをくべて使う調理設備
- ㉑長崎名物の麺料理

ヨコのカギ

- ①4月は卯月(うづき)、5月は〇〇〇
- ②空からポツポツと落ちてきます
- ③人間万事〇〇〇〇が馬
- ④川端康成が書いた『〇〇の踊子』
- ⑤短時間うとうとと寝ること
- ⑦秘密や悪事を白日の下にさらすこと
- ⑩大股で歩く人は広め
- ⑫具をホワイトソースであえて焼いた料理
- ⑬戸をぴったり閉めないと開きます
- ⑭画家のゴーガンが晩年を過ごした島
- ⑰5月4日は〇〇〇の日
- ⑲農作業に必要な道具をしまっておく建物
- ㉒にぎりずしを数えるときに使う言葉

応募方法

ハガキに①答え、②郵便番号、住所、③氏名、④年齢、⑤その他、ご意見・ご感想等をお書き添えのうえ、

【〒947-0028 小千谷市城内4-1-55

越後おぢや農業協同組合 総務課(広報)宛

へお送りください。

※ご意見・ご感想は、紙面「読者の声」にて掲載させていただく場合がございます。予めご了承ください。

締切 5月22日(金)、当日消印有効

正解者の中から抽選で10名様に「ちょきんぎょグッズ」を進呈します。当選の発表は景品の発送をもってかえさせていただきます。

☆おハガキの個人情報、景品の発送および広報誌以外に使用いたしません。

先月号の答え 「ニューガク」

応募総数は35通でした。多数のご応募ありがとうございました。



ちょきんぎょ®