

Let's Try JAクッキング

鶏もも肉のロール巻



材料（4人分）

鶏もも肉 2枚
 ニンジン 20g
 コボウ 15g
 インゲン 4本
 油（揚げ物用） 適量

A
 しょうゆ 50cc
 酒 50cc
 ニンニク 1片
 ショウガ 少々

B
 しょうゆ 100cc
 さとう 50g
 みりん 大さじ3
 水 400cc

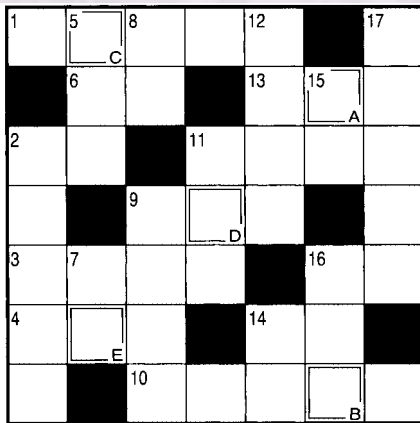
作り方

- ① Aを合わせ、鶏もも肉に30分程下味をつける。
- ② 鶏もも肉の幅に合わせて、縦長にニンジンとコボウを切り、インゲンと一緒に軽く下茹でする。
- ③ 下味のついた鶏もも肉に②の野菜を2本ずつ手前側にのせたら巻いて、端からタコ糸で1～1.5cm幅で巻き付けて最後は縛る。
- ④ キッチンペーパー等で③の水気を取り、油できつね色がつくまで揚げる。
- ⑤ Bで煮汁を作り、落とし蓋をして20～25分程煮込む。
- ⑥ タコ糸を外し、好みの厚さに切る。

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首に掛けるアクセサリ
- ⑤髪はここを中心に渦巻きます
- ⑦釣り人がじっと眺める物
- ⑧安倍川にしますか、砂糖しょうゆで食べますか
- ⑨色が白っぽい〇〇〇〇そばは、ソバの実の中心部分をひいた粉で作ります
- ⑩屋外で写生するときの机代わり
- ⑫CDとも呼ばれるコンパクト〇〇〇〇
- ⑭腕まくりするとき折る物
- ⑮イチカバチかの大きな〇〇に出た
- ⑯土を盛って造った古代の権力者の墓
- ⑰ある限り全部の物

ヨコのカギ

- ①新年に神社へ出掛けて済ませます
- ②ドライバーで締める物
- ③解答用紙の〇〇〇〇を文字で埋めた
- ④年表を見ると概要がつかみやすいかも
- ⑥騎手が馬に入れる物
- ⑨サハラ、ゴビ、タクラマカンといえ
- ⑩受話器を離さずに延々と続けます
- ⑪自動車の燃料タンクが空っぽの状態
- ⑬〇〇〇心頭に発する
- ⑭父や母の、父
- ⑯古い石碑に生えることもあります

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 1月18日（月）、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は、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 「トシノクレ」

応募総数は38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®