

エコープ「野菜と食べる中華めん」を使った 和風あんかけかた焼きそば



- 中華めんは3分ほど茹でて、冷水にさらし水気を切っておく。
- 豚肉に酒を振りかけ、なじませておく。
- フライパンにサラダ油をひき、中華めんを円形状に広げ、焦げ目がつくまで両面を焼く。
- フライパンに豚肉、野菜の順で炒め、豚肉に火が通ったらAを入れ沸騰したら火を止め水溶き片栗粉を入れてとろみがつくまで混ぜ合わせる。
- お皿に中華めんをのせ、あんかけを盛り付けごま油をかける。
※かつおだし、塩の量は好みで加減してください。

エコープ「野菜と食べる中華めん」320g×4袋 1,000円(税込)
エコープ「かつおだし」400g 648円(税込)
資材課 ☎83-3845 で販売中！
※お取り寄せとなります。

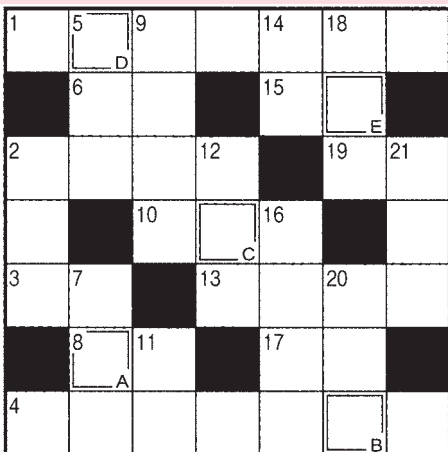
材 料 (1人分)

中華めん …… 1束 (80g)	片栗粉 …… 小さじ 1/2	酒 …… 少々
A 水 …… 150cc	豚バラ肉 …… 50g	コショウ …… 少々
かつおだし …… 小さじ 1	お好みのカット野菜	サラダ油 …… 大さじ 2
塩 …… 小さじ 1/2	…………… 150g	ごま油 …… 小さじ 1

頭の体操

クロスワードパズル 出題・イラスト：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在校生の送辞に対する卒業生の返事
- ⑤15日間ある大相撲なら8日目
- ⑦ケーキを焼く前にオープンを〇〇〇した
- ⑨大学〇〇〇〇に向けて受験勉強しています
- ⑪日によって値段が変わるメニューにはこう書かれます
- ⑫宇野重吉と寺尾聰、渡辺謙と杏
- ⑭国民の三大〇〇は教育・勤労・納税です
- ⑯食材をいぶして作ります
- ⑰石原裕次郎のヒット曲『〇〇よ今夜も有難う』
- ⑱豚カツの衣の一番外側
- ⑳永世中立国として有名。首都はベルン

ヨコのカギ

- ①お内裏さま、五人ばやしといえ
- ②胸びれを広げて滑空します
- ③〇〇学生、修道〇〇
- ④ラディッシュとも呼ばれます
- ⑥水を多めに入れて炊いた米
- ⑧ドライパーで締め付けます
- ⑩とっくりを持ってお〇〇〇した
- ⑬円を描くときに使う文房具
- ⑮大、小、裸から連想される穀物は
- ⑰定規を使うときれいに引けます
- ⑱クルミやドングリが似合う小動物

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 3月23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」を進呈いたします。当選の発表は景品の発表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。



ちょきんぎょ®

先月号の答え

『1・6・7・11・12』

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。

