

Let's Try

JAクッキング



撮影：大井一範

カリフラワーと煮卵のサラダ

- ① カリフラワーは小房に分け、4～5分ゆでます。ミニトマトはへたを取り、半分に切ります。卵は、固ゆでにして殻をむきます。
- ② 鍋にAを合わせて、①のゆで卵を入れます。転がしながら約10分煮ます。
- ③ ネギ、ショウガはみじん切りにします。赤トウガラシは種を取って、みじん切りにします。ドレッシングの材料と合わせます。
- ④ カリフラワー、ミニトマト、②を器に盛り、ドレッシングを掛けます。

※調理時間15分以内 1人分76キロカロリー

材料 (4人分)

カリフラワー …… 1/2株 (150g)
卵 …… 2個
ミニトマト …… 8個
A しょうゆ …… 大さじ1
酒 …… 大さじ1
水 …… カップ1

〈ドレッシング〉
ネギ …… 20g
ショウガ …… 1かけ (10g)
赤トウガラシ …… 1/2本
しょうゆ …… 大さじ1
酢 …… 大さじ1
砂糖 …… 小さじ1

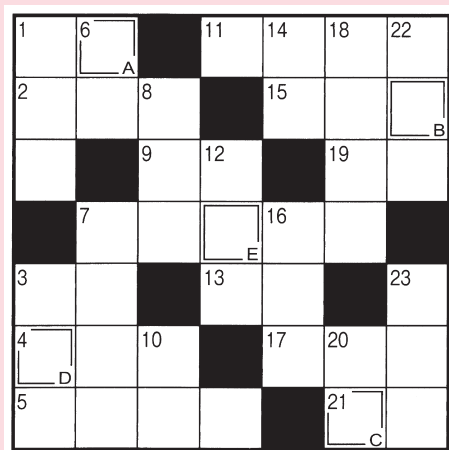
ごま油 …… 小さじ1



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？



ヨコのカギ

- ① アフリカの川や池にすむ動物。体も口も大きい
- ② そろそろスタッドレス〇〇〇〇に交換しようかな
- ③ まるで取り付く〇〇もない様子だったよ
- ④ 〇〇〇栽培はオーガニック農法とも呼ばれます
- ⑤ 鳥籠の中に取り付ける棒
- ⑦ 火事に備えて設置する物
- ⑨ 音はこれで聞き取ります
- ⑪ 落語を客に聞かせる職業
- ⑬ 頭をひねって絞り出します
- ⑮ 徳川将軍家は三つ葉葵 (あおい)
- ⑰ 机のこと。ライティング〇〇〇
- ⑲ 道が十字に交差している所
- ⑳ 漢字では羊の歯と書く植物

タテのカギ

- ① 武士が腰に差す物
- ③ パリやベルリン、バンコク、北京など
- ⑥ 8は2の4〇〇です。
- ⑦ 英語ではゼブラ。草食動物です
- ⑧ 月が出ていなくて真っ暗です
- ⑩ タンスなどに加工する軽い木材
- ⑫ 家族やごく近い人のこと
- ⑭ 遠くて近きは男女の〇〇
- ⑯ モミジとも呼ばれる木
- ⑳ 10月は神無月、11月は〇〇〇〇
- ㉑ ネタやシャリなどから作ります
- ㉒ このぶんしょうにはつかわれていません
- ㉓ ヒトコブ〇〇〇やフタコブ〇〇〇は砂漠で使われる動物

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 11月26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

『2・4・7・9・12』

応募総数は31通でした。
多数のご応募ありがとうございました。

