

Let's Try

JAクッキング



三平汁 1人分 約215kcal

- ① サケは食べやすい大きさに切る。
- ② ジャガイモは皮をむいてひと口大の乱切りにする。ダイコンは1cm厚さのいちょう切り、ニンジン7mm厚さの半月切りにする。こんにゃくは縦半分に切って5mm厚さの短冊切りにする。
- ③ ネギは2~3cm長さのぶつ切りにする。
- ④ 鍋に昆布と水カップ5(分量外)を入れ中火にかけ、①と②を入れて煮る。
- ⑤ 沸騰したら昆布を取り出し、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ⑥ 仕上がり際に③を入れ、みそ(サケの塩味で加減する)、酒、しょうゆを入れて味を調える。

材 料 (4人分)

塩サケ	2切れ (200g)	こんにゃく	1/2枚
ジャガイモ	中2個 (300g)	ネギ	1本
ダイコン	200g	昆布	15cm
ニンジン	1/2本 (100g)	みそ	約50g
		酒	大さじ1
		しょうゆ	小さじ1



頭の体操

まちがいさがし
出題・イラスト：酒井栄子

右のイラストには左のイラストと違う部分が5カ所あります。間違っている部分を左下の枠内の数字で探しましょう。



応募方法

ハガキに①答えの数字、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 12月26日(水) 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 『バンシュウ』

応募総数は29通でした。
多数のご応募ありがとうございました。

