



鶏肉のみそ焼き丼 1人分：約732kcal

- ① 鶏肉は厚い部分に数カ所、切り込みを入れる。
- ② みそ床の材料を順に混ぜ合わせる。容器に半量を広げる。鶏肉を並べ、残りのみそを肉が隠れるように、載せる。冷蔵庫に半日から1晩置く。
- ③ ネギは4～5cm長さに切る。青菜はたっぷりの熱湯で色よくゆでる。水に取り水気を絞り、細かく刻む。
- ④ グリルでネギを焼き色が付くまで焼いて取り出す。次に鶏肉の表面のみそを取り、片面、約5分ずつ焼いて、中まで火を通す。1.5cm幅にそぎ切りにする。
- ⑤ 食べる直前にご飯に青菜と塩を混ぜる。器に盛り、鶏肉とネギを載せる。好みで、七味唐辛子を振る。

材料 (4人分)

温かいご飯…………… 800g
 青菜(ダイコン、カブ、小松菜、セロリなどの葉) …… 約100g
 塩…………… 小さじ2/3
 鶏もも肉…………… 2枚(500g)
 ネギ…………… 1～2本

みそ床
 みそ…………… 150g
 砂糖…………… 大さじ3
 みりん…………… 大さじ3
 酒…………… 大さじ3
 しょうが汁…………… 小さじ1

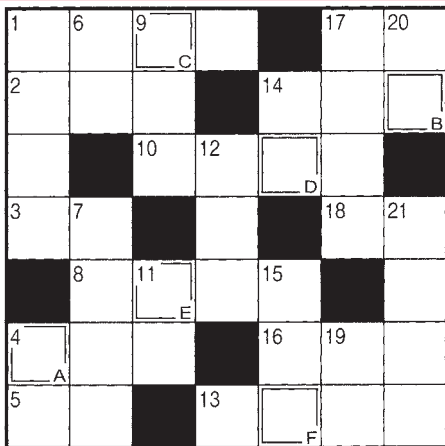
七味唐辛子…………… 少々



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～Fの順に並べて
できる言葉は何でしょうか？



ヨコのカギ

- ①ホー、ホケキョ!
- ②わずかな希望のことを〇〇〇の望みともいいます
- ③当たりかな、外れかな
- ④カギが増殖するために飛ばします
- ⑤春・夏・秋・冬と巡ります
- ⑥長湯をして〇〇〇〇のように真っ赤になった
- ⑦受験生に問題用紙と〇〇〇〇用紙が配られた
- ⑧しょうゆ、みそ、塩、豚骨……色んな味があります
- ⑨開店祝いの札を付けた物が店先にずらりと並ぶことも
- ⑩耳たぶに穴を開けて着けます
- ⑪2本で1膳と数えます
- ⑫祝いの席では尾頭付きが用意されることもあります

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。

タテのカギ

- ①片目だけパチンとつむります
- ②夜空できらめきます
- ③不満がたまるとこぼしてしまうことも
- ④シヨベルカーやブルドーザーなどのこと
- ⑤ホエールはクジラ、ドルフィンはお〇〇〇
- ⑥師匠に就いて学ぶ立場です
- ⑦丸木を組んで作る舟
- ⑧平和の象徴とされる鳥
- ⑨コンビニで免許証の〇〇〇を取った
- ⑩機嫌がいいときに漏れる「フンフンフーン♪」
- ⑪なめて味わうお菓子
- ⑫アイロンをかけてのぼします
- ⑬〇〇〇〇先は闇、慎重に進みたいものです

先月号の答え

『2・3・6・9・12』

応募総数は28通でした。
 多数のご応募ありがとうございました。

締切 3月28日(木) 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。



ちょきんぎょ®

