



甘い春キャベツご飯 1食あたり：約365kcal

- ① 米は30分以上浸水後、水を切る。アサリは砂抜き後、殻をよく洗う。油揚げは熱湯で油抜き後、細めに切る。キャベツはザク切りにし、水気を切る。切り干し大根はさっと洗い1～2cmに切る。ショウガは千切りにする。
- ② 鍋に米を入れ、キャベツ以外の材料を全て加える（アサリは最後に載せる）。
- ③ 沸騰するまで強火、その後弱火で13分加熱したら火を止め、アサリを取り出しキャベツを加えてからふたをして12分蒸らす。炊飯器の場合も同様に、蒸らしに入ると同時にアサリを取り出しキャベツを加える。
- ④ まだキャベツはしっかりしているが、全体をふんわりと混ぜ合わせるとなじむので、梅干しの種を除き、アサリを戻していただく。

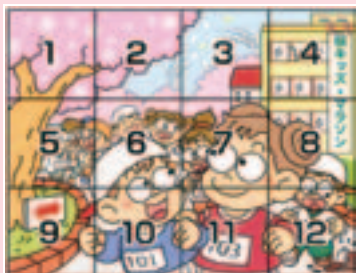
材料 (4人分)

米	2合	切り干し大根	12g	酒	大さじ1
キャベツ	1/4個(約200g)	梅干し	2個	しょうゆ	大さじ1
アサリ	15個	ショウガ	1片	塩	小さじ1
油揚げ	1枚	だし汁	2カップ		
			(酒としょうゆを含む)		

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 4月26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®

先月号の答え 『ホワイトデー』

応募総数は32通でした。
多数のご応募ありがとうございました。

