

Let's Try

JAクッキング



きのこのとろみ汁

- ①しめじは石突を取って小房に分け、えのき茸は根元を落として3等分に切ってほぐしておく。
- ②大根、人参はいちよう切りにする。ごぼうは笹がきにして水にさらす。
- ③ねぎは、斜め切りにしておく。
- ④鍋にごま油を温め、②⇒①の順に炒める。
だし汁とAを加えて沸騰したらアクを取り弱火で5分ほど煮て、ねぎを加える。
- ⑤米粉ミックス粉を水で溶いて、鍋に加えてとろみを出す。
- ⑥お椀に盛りつける。

米粉は良質なタンパク質を多く含んでおり、またダマになりにくいのが特長です。
※米粉ミックス粉は資材課で取り扱いしております。

材料 (4人分)

しめじ	100 g
えのき茸	100 g
大根	100 g
人参	50 g
ごぼう	40 g
ねぎ	1本
ごま油	大さじ1
だし汁	4カップ

A調味液

酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
塩	少々
みりん	大さじ1
米粉ミックス粉	適量

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 2月29日(土) 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 『エキデン』

応募総数は35通でした。
多数のご応募ありがとうございました。

