

カブとミートボールの米粉シチュー



ミートボールを作る

- ① ボールに鶏ひき肉と刻んだネギとみじん切りにしたニンジン、米粉ミックス粉を入れ、塩・コショウ・しょう油を入れこねる。
- ② 手の平にサラダ油を軽く塗り、丸めて茹でる。
- ③ 茹で汁の中にチキンコンソメを入れ溶かしておく。

カブの下ごしらえ

- ① カブは茎2cmほど残して皮をむき、くし型に切り面取りする。
- ② カブの葉を茹で、粗みじん切りし、しっかり絞っておく。

シチューを作る

- ① 玉ネギは粗みじん切り、ニンジンは1cm幅のイチョウ切りにする。
- ② 鍋にバターを溶かし、玉ネギを透通るまで炒め、ニンジンを加えさらに炒め、塩・コショウし、鍋にチキンコンソメを入れた茹で汁とミートボールを加え煮る。
- ③ 泡だて器で米粉ミックス粉を水で溶いておく。
- ④ 鍋にカブと牛乳を加えて煮る、とろみ加減をみながら、水溶き米粉ミックス粉を入れる。
- ⑤ 茹でたカブの葉を入れ、塩・コショウで味を整え、器に盛ったら桜エビをちらして完成。

材料 (6人分)

(シチュー)

- カブ 3個
- 玉ネギ 2個
- ニンジン 1/2本
- バター 具材炒め用 50g
- 牛乳 1ℓ
- チキンコンソメ 5個
- 米粉ミックス粉 大さじ6 (とろみの加減を見ながら調整する)
- 桜エビ 適量 (トッピングする)
- 塩・コショウ 少々

(ミートボール) 12個

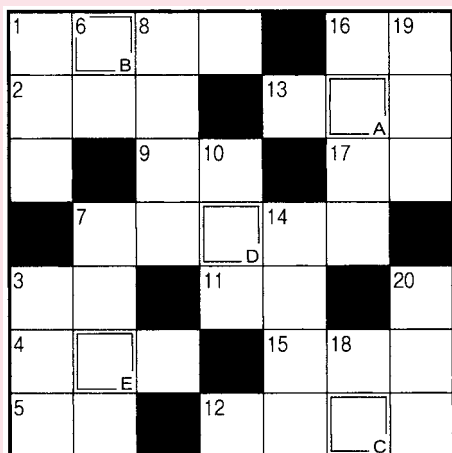
- 鶏ひき肉 (もも) 240g
- ネギ 1/3本
- ニンジン 小1/2本
- 米粉ミックス粉 大さじ2
- 塩・コショウ しょう油 少々

水 300ml (沸騰させてからミートボールを茹でる)
 ※茹で汁はだし汁として使うため捨てない

頭の体操

クロスワードパズル 出題：ニコル

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？



タテのカギ

- ①役者が観客に見せるもの
- ③卒業式で在校生が卒業生のために読みます
- ⑥ドラマの〇〇地を見学しに行った
- ⑦ボラの卵巣から作る珍味
- ⑧ヒエやアワ、キビなどのこと
- ⑩自分の目では見ることができない範囲
- ⑭鍋料理の締めにするもの
- ⑯阿弥陀如来が居るとされる所
- ⑱中敷きを入れると履きやすくなることも
- ⑲京都市内の道は〇〇〇の目のようだと いわれます
- ⑳知多半島、渥美半島がある県

ヨコのカギ

- ①桃の節句に付きものの飲み物
- ②水をくんで運ぶのに適した容器
- ③流れ星が横切る所
- ④雲の切れ間から〇〇〇が差す
- ⑤栄養があっておいしい物のこと
- ⑦両親と未婚の子どもで構成されま
- ⑨背中とお尻の間
- ⑪陸・海・〇〇
- ⑫ONとOFFを切り替える装置
- ⑬臼歯の別名です
- ⑮周囲が〇〇〇の手を差し伸べた
- ⑯12時から23時の終わりまで
- ⑰エビネやサギソウもこの仲間

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 3月23日(休)当日消印有効

正解者の中から抽選で10名様に「ちよきんぎょグッズ」を進呈します。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。

先月号の答え 『ユキダルマ』

応募総数は54通でした。
 多数のご応募ありがとうございました。



ちよきんぎょ®

