



## エコープ野菜と食べる中華めん 旬の野菜レシピ ごろっとたけのこのジャージャー麺

- ① ひき肉に酒をふりかけなじませておく。ねぎ、根生姜をみじん切りにしておく。
- ② たけのこをさいの目に切る。水菜を食べやすい大きさに切っておく。
- ③ 熱したフライパンにごま油をひき、ねぎ、根生姜を香りが出るまで炒める。
- ④ さらにひき肉、たけのこの順に入れ、ひき肉に火が通るまで炒める。
- ⑤ ④に●の調味料を入れ、汁気が少なくなるまで炒める。
- ⑥ 中華めんをゆでて冷水にさらし、水気をよく切っておく。
- ⑦ 皿に水菜を敷き、めんと⑤を盛る。(お好みで白髪ねぎをちらす。)

たけのことひき肉の旨味が食欲をそそるスタミナ満点のレシピです。

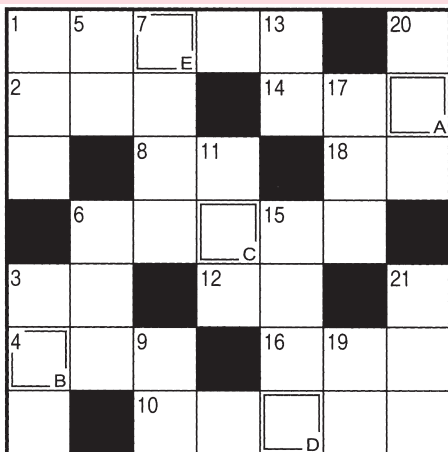
### 材料 (2人分)

|        |      |               |      |          |        |
|--------|------|---------------|------|----------|--------|
| 水煮たけのこ | 100g | 根生姜           | 1片*  | ごま油      | 大さじ1.5 |
| ひき肉    | 100g | *親指の先端程度の大きさ。 |      | ●味噌      | 大さじ1   |
| 水菜     | 1/3束 | 中華めん          | 2束   | ●豆板醤     | 小さじ2   |
| ねぎ     | 1/4本 | 白髪ねぎ          | 適宜   | ●砂糖      | 大さじ1   |
|        |      | 酒             | 大さじ1 | ●希釈した麺つゆ | 80ml   |

## 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～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 てこには○○○・カ点・作用点があります
- ③ 5月5日は○○○の日。国民の祝日です
- ⑤ 父や母の兄弟です
- ⑥ 川の流れの急な所
- ⑦ 別名は虞美人草、ポピー
- ⑨ 日本庭園だとコイが泳いでいることも
- ⑪ 刃物で紙に描きます
- ⑬ 生物や化学を学ぶ教科
- ⑮ 無地ではない衣服
- ⑰ バイオリンや笛のこと
- ⑲ 鳥よけに張ることもあります
- ⑳ 唱歌『春の小川』の歌詞に出てくる花
- ㉑ レイシとも呼ばれる果物

#### ヨコのカギ

- ① 潮の引いた浜で貝を探します
- ② マジシャンが披露するもの
- ③ ストー夫人の著書『アンクル・トムの○○』
- ④ 輪のある惑星として知られています
- ⑥ 急いで記した文字のこと
- ⑧ 野球部の監督が選手に○○を飛ばした
- ⑩ 動物がよく通る所にできます
- ⑫ 魚やイカの呼吸器官
- ⑭ 化粧をするときにのぞきます
- ⑯ イースター島の巨大な石像
- ⑱ 同伴者のこと

#### 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 5月25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、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

『3・5・6・9・12』

応募総数は33通でした。  
多数のご応募ありがとうございました。

