



ちぢみ（お好み焼き） 1人分 (1/4切れ) : 約221kcal

- ① ボールにふるった米粉ミックス粉を入れ、コショウ、ごま油、とき卵を入れ軽くまぜます。だし汁を少しずつ加えながら、泡立て器でまぜ、ダマができないように生地をつくります。
- ② にはら3 cmに切り、にんじんは細切りにし、キムチも食べやすい大きさに切ります。シーフードミックスは解凍しておきます。
- ③ ①のボールに②を加えて合わせます。
- ④ ホットプレート（フライパン）にごま油（分量外）を薄くひき、③の生地を薄く広げて、弱めの中火で6分ほど焼きます。表面が乾いた感じになったらひっくり返し（フライパンなら鍋のフタなどを利用する。）さらに5～6分ほど焼きます。
- ⑤ 食べやすい大きさに切って皿に盛ります。

『新潟県米消費拡大推進協議会』

材料 (4人分)

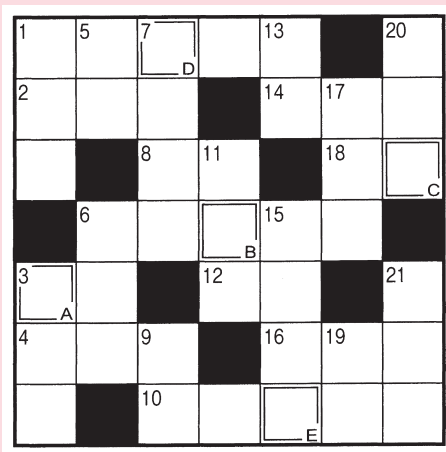
米粉ミックス粉 …… 120 g	にんじん …… 30 g
コショウ …… 少々	シーフードミックス …… 100 g
ごま油 …… 大さじ2	塩 …… 適宜 (キムチの味によりお好みで)
卵 …… 1個	
だし汁 …… 150 ml	
キムチ …… 150 g	
にら …… 50 g	



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？



ヨコのカギ

- ① 輪郭を描いた紙に目や鼻などのパーツを並べて遊びます
- ② 1、2、3や一、二、三など
- ③ 『春の海』や『六段の調（しらべ）』を奏でる楽器
- ④ 小銭入れに入れる物
- ⑥ 鹿児島産焼酎の原料の多くはこれ
- ⑧ 空からちらちらと降ってきます
- ⑩ 山田太郎さんだったら T・Y
- ⑫ 怒ると頭に生えるかも
- ⑭ 車窓を流れていくもの
- ⑯ 剣道で使う武器
- ⑰ ご来光を見るために登る人もいます

タテのカギ

- ① 障子よりは破れにくいそうな建具
- ③ 彼は〇〇〇東西の文学に詳しい
- ⑤ 素振り中のバットが切るもの
- ⑥ テンサイなどから作られる調味料
- ⑦ 漫談家が巧みな〇〇〇〇で場を沸かせた
- ⑨ カキやタイラギ、トコブシなど
- ⑪ 〇〇〇〇考査。〇〇〇手当
- ⑬ 寒い日には氷が張ることも
- ⑮ 平成31年の十二支は
- ⑰ 闘鶏に使われる鳥。漢字で書くと軍鶏
- ⑲ 農具や収穫物を入れておく建物
- ⑳ 壁の〇〇〇から風が吹き込んだ
- ㉑ 旅客機に乗ってためる人もいます

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。

先月号の答え

『3・6・8・9・11』

応募総数は29通でした。
多数のご応募ありがとうございました。

締切 1月30日(水) 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®

