



春野菜のパスタ 1人分：約470kcal

- ① キャベツは4cm角に切る。ナバナは4～5cm長さに切る。トウガラシは2つに切って種を取る。
- ② スパゲティをゆでる湯2Lを沸かし、塩を加えて、表示通りにゆでる。
- ③ スパゲティのゆで上がり2分前にキャベツとナバナを加え、一緒にゆでて、ざるに上げる。
- ④ フライパンにオリーブ油、トウガラシ、アンチョビーを入れて、弱火で熱し、アンチョビーをほぐしながら、約1分炒める。②と③を入れ、ざっと混ぜ、塩、こしょうで調味する。

(2人分が作りやすい量。4人分作るときは材料を倍にする。大きな鍋を使う)

材 料 (2人分)

スパゲティ 160g
 塩 小さじ2
 キャベツ
 4～5枚(200g)

ナバナ 1束(150g)
 オリーブ油 大さじ2
 赤トウガラシ 1本
 アンチョビー 5枚

塩・こしょう 各少々

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25日(月) 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 『コママワシ』

応募総数は27通でした。
 多数のご応募ありがとうございました。

