

簡単デコレシピ

簡単おにぎりサンド

レシピ提供：アトリエApricot

～材料～

- 茶碗1杯のごはん
- 海苔1枚
- サランラップ
- 好きな具でOK
- 今回は…錦糸卵・鮭フレーク・昆布佃煮・わさび菜



完成品

～作り方～



① サランラップの上に海苔を1枚菱形に置き茶碗半分のごはんを四角く置く。

② ①の上に好きな具材を置く

③ ②の上に残りのご飯をかぶせ海苔の四隅を折りたたみ四角にまとめ、ラップでくるんでおく。

海苔がなじんだら、半分にカットする。

※カットする方向に注意

クロスワードパズル

↓↓ タテのカギ ↓↓

- ②お稲荷さんのお使いです
- ⑤小さな子どもに読み聞かせることも
- ⑦ーを聞いてーを知る
- ⑨ひいて木を切ります
- ⑪赤、白、八丁といえ
- ⑫授業が始まる前に鳴ります
- ⑭4月1日のエイプリルフールにはついてもいいとか
- ⑯金太郎は長じて坂田——となりました
- ⑰につこりするとへこみます
- ⑲精製してガソリンを作ります
- ⑳日光市の景勝地の一つ、——の滝

→→ ヨコのカギ →→

- ①東京の桜の名所。西郷隆盛像があります
- ②ランチュウやコメットはこの一種
- ③ドライバーで締めたり外したり
- ④威力があつて速い球のこと
- ⑥ムジュンのムが表す物
- ⑧矢をつがえます
- ⑩スマホの検索——を削除した
- ⑬うずら豆は、——豆の品種の一つです
- ⑮靴を数えるときに使う言葉
- ⑰1000kgは1——です
- ⑲漢字で書くと木瓜。美しい花が咲く植物です

二重枠に入った文字を、A→Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

1	5	9		14	18	
	6			15		
2			12		19	21
			10		16	
3	7		13		20	
	8	11		17		
4						

はがき、FAX、EメールまたはQRコード(ホームページお問い合わせ)でご応募ください。正解者の中から抽選で10人の方に図書カード1,000円分をプレゼント。



先月号のこたえ

1	チ	ラ	ン	ズ	ン	サ
2	ホ	オ	ン	タ	フ	イ
3	ネ	ツ	コ	ト	シ	ウ
4	ズ	コ	ン	ク	キ	
5	ジ	ン	コ	ト	ク	キ
6	ト	ツ	パ	イ		
7	リ	ス	キ	ケ	ア	

A B C D E
【シュンミン】



先月号の当選者

- 小田 慶喜 様
- 小野 信子 様
- 小野寺 修 様
- 川口みどり 様
- 工藤 和義 様
- 工藤 範子 様
- 齋藤 陽子 様
- 庄司 恵雄 様
- 山口 秀幸 様
- 米村由江子 様

応募締切

4月4日(日)

当日の消印有効

※ご応募いただいた皆さまの個人情報は、「読者の声」コーナーでの紹介及びクイズ当選者への賞品発送にのみ使用させていただきます。