

簡単レシピ

今回はエコープ商品を使った料理をご紹介します。

材料（4人分）

- ・スタミナ源たれ 具材味付け用 50ml
炊き込み用 30ml
- ・水 280ml
- ・みりん 大さじ1
- ・米 2合（研ぐ）
- A 鶏もも肉 70g（お好みの大きさに切る）
- にんじん 1/2本（ささがきに切る）
- ごぼう 1/2本（ささがきに切る）
- しいたけ 2枚（お好みの大きさに切る）
- 油あげ 1枚（お好みの大きさに切る）

作り方

- ①Aの材料を油で炒め、具材味付け用よスタミナ源たれで味付けする。
- ②炊飯器に米、水、みりん、炊き込み用のスタミナ源たれ、①の具材を入れ、通常の炊き方で炊く。

ホタテやサンマなどの魚介類、しめじやエリンギなどのキノコ類、そのほか旬の食材などお好みで具材をアレンジしてもOK。

スタミナ源たれ炊き込みご飯



塩焼のたれ唐揚げ



同量のスタミナ源たれを使ったり、イカゲソやサンマなど具材を変えてもOK。

材料（4人分）

- ・塩焼のたれ 60ml
- ・鶏もも肉 500g（一口大に切る）
- ※切る前に両面をフォークで刺しておくとう味が早く染み込む
- ・小麦粉 適量（小麦粉と片栗粉は同量）
- ・片栗粉 適量
- ・サラダ油 適量

作り方

- ①一口大に切った鶏もも肉に塩焼のたれをまがし、30分ほど漬け込む。
- ②小麦粉と片栗粉を合わせたものを①にまぶす。余分な粉は落としておく。
- ③サラダ油を180℃に熱し、②を揚げる。

源たれドレッシング

材料（4人分）

- ・エコープほめられ酢 60ml
- ・エコープこめ油 20ml
- ・スタミナ源たれ 30ml

材料をすべて合わせ、よく混ぜる。お好みのサラダにかけてください。

クロスワードパズル

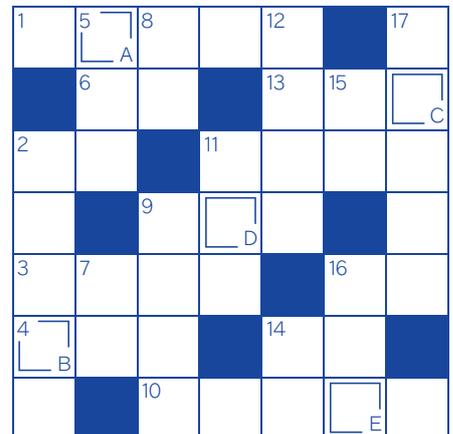
↓↓ タテのカギ ↓↓

- ②知事選の期日前——に行ってきた
- ⑤耳は聴覚、鼻は嗅覚、目は
- ⑦ゾウやライオンを数えるときに使う言葉
- ⑧大きな口を持つ爬虫（はちゆう）類
- ⑨往年のヒット曲『——のハワイ航路』
- ⑩武者人形はかぶっていることが多い
- ⑫茶畑で行う収穫作業
- ⑭数え年70歳のお祝いです
- ⑮アシカやオットセイより大きな海獣
- ⑯飛行機で物を運ぶこと
- ⑰田畑を耕す農耕機械

→→ ヨコのカギ →→

- ①端午の節句に食べる和菓子
- ②損の反対語
- ③あの人、いい人なんだけど、——多いんだよなあ
- ④邦画ではありません
- ⑥シオマネキやガザミはこの仲間
- ⑨馬具の一つ。足を掛けます
- ⑩春の大型——をゴールデンウィークといいます
- ⑪クラブ——、救援——、——写真
- ⑬与党と対立することが多い
- ⑭たくと良い香りがします
- ⑯アスパラガスは主にこの部分を食べます

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？



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	ハ	ル	12	オ	カ	リ	ナ
2	ウ	ール	15	メ	カ	タ	
3	ス	ジ	13	ゴ	ム	ネ	
4	ユ	フ	10	カ	シ	キ	
5	ジ	11	イン	19	モ	リ	
6	ホ	ウ	キ	16	タ	ス	キ
7	ウ	リ	キ	レ	20	イ	シ

【ホタルイカ】



先月号の当選者

- | | |
|---------|---------|
| 飯塚 洋 様 | 竹村 節子 様 |
| 大里 慶子 様 | 田中むつ子 様 |
| 駒井 沙織 様 | 富谷 敦子 様 |
| 齋藤 瑞穂 様 | 三浦 朝子 様 |
| 高橋 正憲 様 | 山田志賀子 様 |

応募締切

5月6日(水)

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。