



藤沢町西口
小野寺 留美子さん

こしえる母さんの
大地の恵み
de
クッキング

【一口メモ】

- ご飯は温めたものを用意してください。片栗粉、塩と混ぜやすくなります。

ご飯団子の揚げ焼きあんかけ

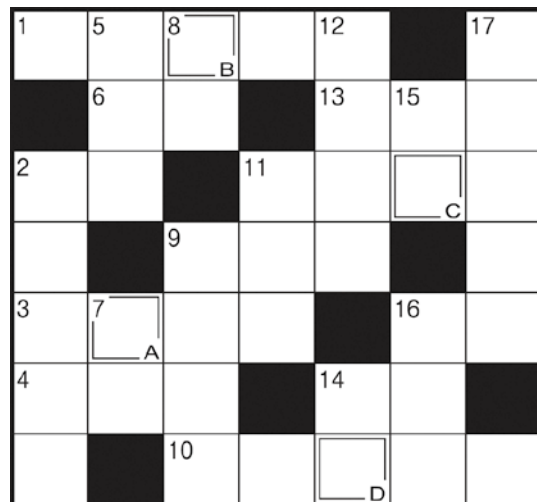
- ニンジン、タマネギ、マイタケ、ネギは粗みじん切りにする
- 鍋に油を敷き、ひき肉とニンジン、タマネギ、マイタケを炒める
- 油がなじんだら水400ミリの量を加えて煮る。さらにAを加えて味を調える
- 水で溶いた片栗粉を入れてとろみを付け、ネギを加える
- ご飯に片栗粉と塩を加えて混ぜ合わせ、一口大の団子状に丸める
- フライパンに油を深さ5ミリから1センチほど入れ、軽く焦げ目がつくくらいに
ご飯を揚げ焼きする
- ⑥を皿に上げ、あんをかける

■材料（2人分）

- ご飯……………茶わん大盛り2杯
- 片栗粉……………大さじ2
- 塩……………小さじ1/2
- 豚ひき肉……………60g
- ニンジン……………20g
- マイタケ……………30g
- タマネギ（小）……………1/2個
- ネギ……………適量
- 水……………400ml
- A { □砂糖、顆粒だし、酒、ごま油……………各小さじ1
- 塩……………小さじ1/2
- しょうゆ……………大さじ2と1/2
- みりん……………大さじ1
- 片栗粉……………大さじ1と1/3
- 水……………大さじ1
- 油……………適量

クロスワードパズル

二重マスの文字をA～Dの順に
並べてできる言葉は？



正解者の中から10名に図書カード（500円分）を
プレゼントします。

〒021-0027 一関市竹山町7-1
JAいわて平泉 総合企画課 まで

ご応募は FAX (21-0242)、Eメールでも受け付けます。
Eメールアドレス kosheru@ja-iwatehiraizumi.or.jp

締切日 令和8年2月25日（水）（当日消印有効）

皆さまからのご応募お待ちしております。

当選者の発表は、発送をもって代えさせていただきます。

郵便はがきの裏に次の①～③
をご記入の上ご応募ください。

- ① クイズの答え
- ② 身近な話題や本誌へ一言
- ③ あなたの住所、氏名、
年齢

※ご応募いただいた個人情報は、当選者へのプレゼント発送に利用させていただきます。また、お寄せ
いただいた身近な話題は「皆さんの声お届けします！」コーナーに掲載させていただく場合があります。

1月号の答えは
「サンガニチ」でした。



▼1月号の答え