



きのこと
アボカドのサラダ

1人分311kcal 塩分0.9g >10分
※の時間は目安

- 材料(2人分)
 ①パセリ、②オリーブ、③マヨネーズ 計300g
 アボカド……………1個
 レモン汁……………少々
 ④白ワイン……………大さじ2
 塩……………小さじ1
 ⑤オリーブ油……………大さじ3
 薄口しょうゆ……………小さじ1
 酢……………大さじ1
 塩、コショウ……………各少々

【作り方】
 ①きのこはそれぞれ薄切りにしたり小房に分けたりする。
 ②鍋に水4カップを中火で熱し、沸騰したら④を入れる。①を加え、煮立ったら弱めの中火で5分ほどゆでてざるに上げ、そのまま冷ます*。
 ③アボカドは1cm角に切ってボウルに入れ、レモン汁をかける。②と混ぜ合わせた④を加えて混ぜる。

料理・大庭美子 撮影・木村拓

時短レシピのリクエストがありました。皆さんのご家庭で作る時短レシピがありましたら、ぜひ教えてください！

10月号プレゼントコーナー

A 地元商店の一品
『山八』のぎょうざ 5名様



D 大洋映画劇場
映画観賞券
ペア5組様

【場所】大洋映画劇場
福岡市博多区中洲4-6-18
※有効期限があります。



B 高校野球の
バスタオル 6名様



E キリン淡麗
(350ml×6本) 5名様



C かしいかえん入園券
ペア3組様

※有効期限 令和2年2月29日



F チャレンジ!パズル 10名様

アタックZERO(ゼロ)
洗濯洗剤 液体
ワンハンドプッシュ
本体 400g

※左記載のパズルの
答えを明記の上、
ご応募ください。



チャレンジ!パズル 難易度 ★★★★★

1~9の数字を白マスに入れて、表を完成させてください。二重線で囲まれたマスの値を足した数が答えです。

		4		3	5	9		
	9		7		8	5	1	
		1				7	4	
	5			1			2	
	2	3				6		
	8	6	4		7		9	
		5	6	8		4		

解き方

- ①タテ、ヨコのすべての列と、太線で囲まれた3×3のブロックに、それぞれ1から9までのすべての数字が一つずつ入ります。
- ②すでにある数字をヒントに、1から9までの数字で白マスを探っていきます。
- ③タテ、ヨコの列と、3×3のブロックに同じ数字は重複して入りません。

答え □+□=□

『最高段位認定 難問ナンプレ』より

《9月号のチャレンジパズルの答え》

新	学	期	日	程	表	舞	台
勘	定	期	預	金	歯	科	風
井	知	能	天	気	圧	医	一
火	工	手	弁	当	計	学	過
鉄	人	新	秋	初	算	部	熱
下	主	更	変	種	機	門	心
地	業	事	来	出	不	外	理
産	生	衛	品	食	会	芸	学

変 千 変 万 化

※商品をご希望の方は 住所・氏名・年齢・希望商品をお書きください。
 ※応募多数の場合は、抽選になります。
 ※締め切りは10月15日です。

※たくさんのご応募、ありがとうございました。
 ※商品の発送をもってご当選とさせていただきます。

プレゼント応募の、個人情報朝日新聞および宗像編集室が所得します。当選者の個人情報は、朝日新聞および宗像編集室から確認のために使用します。ご了承の上ご応募下さい。

ご応募・ご意見・おたよりなど全てハガキ、FAX、メールにてお願い致します。

