



コマツナと香味野菜と大豆のスープ

1人分181kcal 塩分1.5g ▶30分

●材料(2人分)

コマツナ.....150g
タマネギ.....1/4個
ニンジン.....30g
セロリ.....30g
ニンニク.....1/2片
水煮大豆.....50g
ベーコン.....30g
オリーブ油.....大さじ1
塩.....小さじ1/3
コショウ.....適量

料理・鳥居佑香(jicca) 撮影・片桐圭



【作り方】

- ①コマツナは葉と茎に切り分け、それぞれ長さ1cmに切る。
- ②タマネギとニンジン、セロリ、ニンニク、ベーコンはみじん切りにする。
- ③鍋にオリーブ油を中火で熱し、②を3分ほど炒める。水煮大豆と塩、コショウ少々、水1と1/2カップを加え、沸騰したらコマツナの葉を加え、ふたをして弱火で10分煮る。コマツナの茎を加えてざっくり混ぜ、器に盛り、好みでオリーブ油少々(分量外)をかけ、コショウ少々を振る。

12月月号プレゼントコーナー

A 地元商店の一品 10名様

干支の置物(津屋崎人形)

※品物のお届けは
年明けになります。

E かしいかえん入園券 ペア3組様

【期限】H31年2月26日まで



B ご好評につき 2019年 サザエさんカレンダー 10名様

F キリン淡麗 (350ml×6本) 5名様



C ご好評につき 2019年 阪神カレンダー 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。



G チャレンジ!パズル 10名様

アタックネオセット
(本体+詰替え 各1本)
※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
★★☆(中級)

リストの漢字を白マスに入れて漢字しりとりを完成させてください。
リストに残った四つの漢字でできる熟語が答えです。

→防	寒		体			華	饅
			料		用		
円			想		土		痛
庭	手	道	写			誉	
	練		至		鉛	挽	学
楽				無			
	野			売		数	屋
信		操		一	裏		

リスト

音 家 回 管
機 給 郷 具
月 券 高 手
色 真 西 精
体 代 着 中
通 低 的 冬
東 頭 内 日
筆 表 品 部
報 満 名 薬
理

答え

パズル製作:マジックスタジオ (<http://www.magic-studio.jp/>)

《11月号のチャレンジパズルの答え》

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

答え **2 + 6 = 8**

※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12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、個人情報は朝日新聞おはよう宗像編集室が所得します。当選者の個人情報は、朝日新聞おはよう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。

