

レンコンと鶏手羽元の
酢じょうゆ煮

1人分487kcal 塩分4.5g ▷40分

●材料(2人分)

レンコン……………300g
鶏手羽元……………6本
ゆで卵……………4個
ショウガ……………1片
赤唐辛子……………1本
④水……………1カップ
酒……………1/3カップ
砂糖……………大さじ2
しょうゆ……………1/3カップ
酢……………1/4カップ



【作り方】

① レンコンは厚さ2cmの半月切りにしてさっと洗い、ざるに上げる。ゆで卵は殻をむく。ショウガは薄切りにする。

② 鍋に①と鶏手羽元、赤唐辛子、④を入れて中火にかける。煮立ったら弱火で上下を返しながらか30分ほど煮る。

料理・大庭英子 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！

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。

→秋		元		泉		
所	案		玄		心	
	線			光	立	白
			入			半
用	謡	不	葉		文	
		外				讓
休	守		菓		日	春
	髪		料	土		下

リスト

温歌學関
観気郷曲
空口光紅
校国子事
実宿出小
水大地帳
店內日美
媚品風分
名明面門
理和

答え				
----	--	--	--	--

《10月号のチャレンジパズルの答え》

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

答え $\boxed{5} + \boxed{3} = \boxed{8}$

11月号プレゼントコーナー

(A) アビスパ福岡
 V S
 ツエーゲン金沢
 ご招待券 ペア3組様

【場所】 レベルファイブ
スタジアム
【日時】 11/18 (土)
10:45 開場
13:00 キックオフ
※指定席メイン側

④ 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。



① アビスパ福岡
 VS
 鹿児島U17 FC
 ご招待券 ペア3組様

【場所】 レベルファイブ
スタジアム
【日時】 11/24 (日)
11:45 開場
14:00 キックオフ
※指定席メイン側

⑤ キリン淡麗
(350ml×6本)
5名様



③ 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



⑦ **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。



※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11月15日です。
※プレゼント②のみ11/10締切です。

※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はよう宗像編集室が所得します。当選者の個人情報、朝日新聞おはよう宗像編集室から確認のために使用、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。

