

今日のメニューはなんだろうなクロスワードパズル

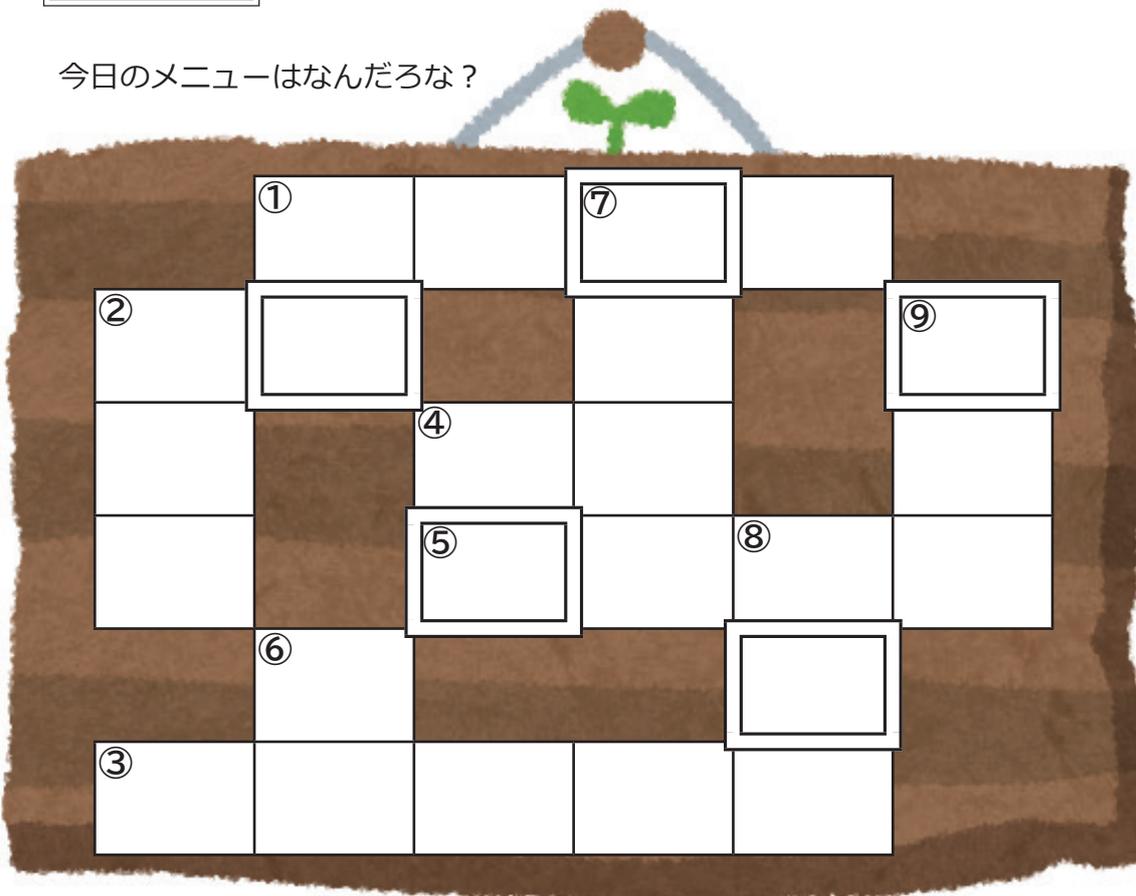
【ヨコのカギ】と【タテのカギ】を解いて、クロスワードパズルを完成させよう。

下線部の漢字の読みが、クロスワードのカギになるよ。

クロスワードパズルが完成したら、**二重のマス目**の文字に注目！

二重のマス目の文字を並べかえると、今日のメニューの名前がわかるよ！

今日のメニューはなんだろうな？



★ ヨコのカギ

- ① 人参は一口大の乱切りにする。
- ② 灰汁を取りのぞいてふたをする。
- ③ 句読点に注意して音読する。
- ④ 酒とさとう各大さじ3を加える。
- ⑤ 右目がはれたので眼帯をした。

★ タテのカギ

- ① 野菜をいためてから肉を加える。
- ② 全体に油がまわる。
- ④ 世界地図でナイル川を探す。
- ⑥ 姉は独りぐらしをしている。
- ⑦ 実験で使ったビーカーをあらう。
- ⑧ 他人にめいわくをかけない。
- ⑨ 肉のうまみが野菜になじむ。

今日のメニューは

解答

--	--	--	--	--

です！

今日のメニューのつくりかた

●材料（4人分）●

じゃがいも	4個
たまねぎ	1個
牛切り落とし肉	200g
さやいんげん	10本
人参	1本
サラダ油	大さじ1
酒	大さじ3
さとう	大さじ3
しょうゆ	大さじ3
みりん	大さじ1
水	1カップ

●傍線部の文章は、クロスワードパズルのカギに使われています。

●作り方●

1. じゃがいもは大きめの一口大に切って、5～10分間水にさらす。●人参は一口大の乱切りにする。たまねぎは1cm幅のくし形に切る。さやいんげんは2～3等分に切る。
2. なべにサラダ油大さじ1を熱し、水をきったじゃがいも、人参、たまねぎを入れて強めの中火でいためる。●全体に油がまわり、じゃがいもの表面が少しすきとおってきたら、牛肉を加えていため合わせる。●野菜をいためてから肉を加えると、肉のうまみが野菜になじむ。
3. 肉の色が変わってきたら、水1カップを加えて強火にする。煮立ったら、●灰汁を取りのぞいてふたをし、中火で約5分煮る。
4. 調味料のうち、●酒とさとう各大さじ3を加えて7～8分煮て、しょうゆ大さじ3、みりん大さじ1を加える。肉をほぐしながら味をからめ、煮汁が少し残るくらいになったらさやいんげんを加え、さっと煮る。