

料理: 牧野直子 写真: 片柳沙織 構成: 大嶋律子 (ジラフ)

クイック 朝ごはん!

ふんわり簡単! 中国家庭料理風 卵とトマトの塩麩炒め

〈材料(2人分)〉

卵…2個
塩麩(卵に入れる分)
…大さじ1
トマト…大1個
塩麩…小さじ1
サラダ油…小さじ2
粉山椒…少々

〈つくりかた〉

1, 卵を溶きほぐした卵液に塩麩を加え混ぜる。
2, フライパンにサラダ油を熱し、一口大に切ったトマトを入れて炒める。皮がめくれてきたら塩麩を加えてさっと混ぜ、①の卵液を回し入れ半熟状に仕上げる。器に盛り、粉山椒をふる。



1人分
145kcal

塩麩を加えることで、卵の味をひきたてます。塩麩のみの味つけですが、トマトの酸味とまろやかな甘みが後をひくおいしさに。トマトは卵と油との相性もよく、加熱することによって、老化を予防する作用があるといわれるリコピンの吸収率もアップします。



今月のキーワードのヒントは…

「今はペースト状が主流」

イ	ズ	モ	ハ	ブリ
タ	ズ	ワ	イ	ロ
リ	スク		イ	ハン
ア	リ	サン	バ	
	ラ	テン	ナス	
ハン		パリ	ブ	
チ	カ	テ	ツ	カタ

秋号のクロスワード
正解: ハラハチブ

ヒントを読んでマスを埋め、二重枠の文字を並べかえてキーワードを探り当てましょう。

パズル制作/ドゥ アンド ドゥ プランニング

1	2	3		4		5
	6			7	8	
9			10			
		11		12		13
14			15			
		16			17	
	18			19		

ヨコのカギ

- 罪のないうそがいいですね。○○○○・フル
- 昔の写真といえば白と、何色?
- 郵便物を投函する入れもの
- 「おなかがすいた」を別の言葉でいうと?
- プレゼントなどを美しく包みます
- 絵を描く人
- 脂が多い、まぐろの部分。口の中できとろけます
- 字を書くときは、鉛筆? シャープ? ○○○?
- お手入れしましょう。ヘア○○、スキン○○
- 注意を促す標識などは、この色です

タテのカギ

- サケ、マス類の卵のこと。実はロシア語です
- 飛行機を押し進める装置。ジェット機にはついていません
- 現地で取材して記事や映像で報告すること
- 「平和の象徴」ですが、ファンなどに困惑することも
- バレエの代表的な作品『ザ ○○○ レイク』
- 50%オフ
- 肌にやさしい「綿」。英語でいうと?
- 具の入ったロシアのパンといえば、これです
- 歯ごたえのあるゼリーのような菓子
- 二人仲良くおそろい。○○ルック
- キャッチャーが守っているのは「本○○」です

正解者の中から抽選で5名の方に右記「記念品」をプレゼント



道場六三郎スーパギフト

【応募方法】◎本誌同封の応募用紙(FAX)または、ハガキでご応募ください。

◎記入事項: クイズの解答、住所、被保険者氏名(フリガナ)、年齢、電話番号、所属事業所、部署名(店名、ブランド名)、健保組合や本誌へのご意見、感想、今後取り上げて欲しいテーマをご記入ください。

◎送付先: 〒135-0063 東京都江東区有明3-4-10 TFTビル西館9階 レナウングループ健康保険組合「クロスワードパズル(No.101)」係 FAX: 03-4521-8159
【締め切り】2015年5月31日(日)

★ご応募にあたりご記入いただいた個人情報は、プレゼントの抽選・発送以外の目的には使用いたしません。

※当選者の発表は記念品の発送をもって代えさせていただきます。