



水嶋優子先生の

超簡単 レシピ



地域のみなさんが、趣味を通じて生活に潤いと生きがいをもってもらうことを目的とした、趣味の講座「JAカルチャー講座」。
同講座(水嶋優子先生)の料理講座から美味しく楽しくをモットーに家庭でも簡単に作れるレシピを紹介します。

材料

- ・春雨…60g(乾燥したまま使う)
- ・豚ひき肉…120g
- 生姜 1 かけ(みじん切り)
- A にんにく 1 かけ(みじん切り)
- サラダ油 大さじ 1
- B…酒、しょう油 大さじ 2、砂糖 大さじ 1/2、水 2 カップ
- 鶏ガラスープの素 小さじ 1/2

作り方

- ①春雨を半分の長さに切る。(手で折ってもOK)
- ②フライパンにサラダ油を引いて熱し、ひき肉を入れてほぐすように炒め、肉の色が変わったらAを加えて炒める
- ③Bで味つけをし、春雨を加えて混ぜ、蓋をして弱火で12～15分煮る

春雨のそぼろ煮



パリパリチーズ



材料 (2人分)

- ・チーズ(溶けないタイプ) 2枚
- ・お好みでトッピングを準備
小エビ(干しエビ)、ドライパセリ、ごま、七味唐辛子、黒コショウなど
- ・クッキングシート

作り方

- ①チーズは1枚を十文字に4つに切る。お好みでエビなどを少しのせる。
- ②チーズをクッキングシートに間隔を開けてのせ、600W電子レンジで2分加熱する。

クロスワードパズル

↓↓ タテのカギ ↓↓

- ②うちの——は稲、裏作はキャベツです
- ⑤時には相手の——になって考えることも大切だ
- ⑦シカと大仏が有名な県
- ⑧耕したり肥やしたりします
- ⑨カウボーイが首に巻きます
- ⑩スポーツ紙では打棒と書かれることも
- ⑫LDKのLです
- ⑭たる、おけにはめられています
- ⑮部屋の模様替えのときに動かすこともあります
- ⑯もち米に具材を入れて炊いたもの
- ⑰昭和の名曲『青い——』。同名映画の主題歌としても知られています

→→ ヨコのカギ →→

- ①アジサイに似合いそうな生き物。文部省唱歌の曲名にもなっています
- ②いとこのお母さんです
- ③空き店舗に——募集の看板が付いた
- ④野菜とハムやゆで卵などを盛り合わせて作ります
- ⑥6月の第3日曜日は——の日です
- ⑨ポシェットやリュックもこの一種
- ⑩梅雨時に洗濯物を干すとパリッと乾かずこうなることも
- ⑪テレビ・ラジオ欄にたくさん載っています
- ⑬倉敷市の——地区を歩いて回った
- ⑭足が8本あります
- ⑯手前の反対側

二重枠に入った文字を、A→Dの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

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

はがき、FAX、EメールまたはQRコード(ホームページから応募する際は「お問い合わせ内容」にこたえをご記入ください)でご応募ください。正解者の中から抽選で10人の方に図書カード1,000円分をプレゼント。



先月号のこたえ

1	サ	キ	ア	オ	バ
2	イ	ゴ	シ	ユ	ク
3	ヨ	ウ	シ	ユ	テ
4	ウ	タ	ク	ト	ア
5	ポ	ハ	ツ	コ	イ
6	ト	ビ	ツ	ク	ゼ
7	ラ	イ	ユ	タ	ニ

【ピクニック】



先月号の当選者

- | | |
|---------|---------|
| 北野 真里 様 | 高橋 京子 様 |
| 工藤 綾乃 様 | 奈良 彰 様 |
| 工藤 てつ 様 | 橋本 裕子 様 |
| 工藤 幸 様 | 福士 吏香 様 |
| 今 恵美子 様 | 三上多美恵 様 |

応募締切

6月5日(水)

当日の消印有効

※ご応募いただいた皆さまの個人情報は、「読者の声」コーナーでのご紹介及びクイズ当選者への賞品発送にのみ使用させていただきます。