

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 (4人分)

- ・豚ひき肉……………300g
  - ・たまねぎ(小)…1コ
  - ・なす……………1コ
  - ・ピーマン……………1コ
  - ・コーン缶詰……………100g<sup>2</sup>
  - ・にんにく……………1~2かけ(みじん切り)
  - ・サラダ油……………大さじ1
- A…①トマトケッチャップ 大さじ3  
②しょうゆ、中濃ソース 各大さじ2  
③塩、砂糖 少々  
④カレー粉 大さじ1

## 作り方

- ①大きめのフライパンにサラダ油を熱し、コーン以外の材料を入れて、10分くらい炒める。
  - ②Aを加えさらに5~8分炒め、最後にコーンを混ぜる。
- 💡ご飯にかける時はゆで卵を切ったのせるとキレイ!  
ホットドック用のパンにレタスを敷いてのせてもおいしい!

## なすのドライカレー



## キャベツのサラダ



## 材料 (4人分)

- ・キャベツ……………200g<sup>2</sup>(ためのせん切り)
  - ・にんじん……………30g<sup>2</sup>(せん切り)
  - ・たまねぎ……………1/8コ(薄切り)
  - ・塩……………小さじ1/3
- B…①お酢 大さじ1と1/2  
②マヨネーズ 大さじ1/2  
③砂糖 小さじ1/2

## 作り方

- ①切った野菜をボウルに入れて塩もみする。10分くらい置いて水気をしぼる。
  - ②Bを混ぜる。
- 💡コーンや枝豆を散らすときれい!

# クロスワードパズル

### ↓↓ タテのカギ ↓↓

- ①小説を書く人をこう呼ぶことも
- ③貼り合わせて合板を作ります
- ⑥アジやイワシと並んでよく食べられる青魚
- ⑦天の川を渡って織り姫に会いに行きます
- ⑧春がスプリングなら夏は
- ⑩目で見える範囲のこと
- ⑫手首のこと。——バンド
- ⑭2024年の夏季五輪が行われる都市
- ⑯渡り——を通過して隣の校舎へ行った
- ⑱アウターの反対語
- ⑳ウイスキーはこの中で熟成します
- ㉒病気の治療や予防に使われます
- ㉓打ち上げ——、線香——

### →→ ヨコのカギ →→

- ①七夕の短冊を付ける植物
- ②鳥が羽ばたかせるもの
- ③東北地方で牛のこと
- ④だしじゃことも呼ばれます
- ⑤ひ孫の子どもです
- ⑦ロンドンの——空港は英国最大の国際空港です
- ⑨ボンボンと地面で突いて遊びます
- ⑪高校球児が試合をするときに履きます
- ⑬ピサにあるものは傾いていることで有名です
- ⑮シャンプーの後で使う人もいます
- ⑰侍が腰に差していたもの
- ⑲——ふり構わずがむしらに取り組んだ
- ⑳漢字などに付ける小さな文字

二重枠に入った文字を、A→Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか?

1	6		11	14	18	22
	A					
2		8		15		
		9	12		19	E
		7		C	16	
3	D			13		23
4		10		17	20	
5					21	B

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	カ	タ	ム	リ	サ
2	オ	バ	ン	グ	ミ
3	テ	ナ	ト	オ	ク
4	サ	ラ	ダ	タ	コ
5	ク	ナ	マ	ガ	ワ

A B C D  
【ナガグツ】



### 先月号の当選者

- |         |         |
|---------|---------|
| 浅利 敦子 様 | 種市 良子 様 |
| 北野 広郷 様 | 津川 正幸 様 |
| 楠美ひとみ 様 | 奈良しのぶ 様 |
| 工藤 萌乃 様 | 福井 真美 様 |
| 鈴木 大河 様 | 山崎奈々美 様 |

### 応募締切

# 7月4日(木)

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。