



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(5~6人分)

- ・豚ひき肉…200g^ア
- ・じゃがいも…4コ(300g^ア)
皮をむいて3等乱切り
- ・玉ねぎ…1コ(200g^ア) 2等くし形
- ・生姜…1かけ せん切り
- ・サラダ油 大さじ1

- A…①水 2と1/2カップ
②みりん 大さじ2
③しょうゆ 大さじ3と1/2
④砂糖 小さじ1
⑤鶏ガラスープの素 小さじ1

作り方

- ①大きめのフライパンにサラダ油を熱し、ひき肉と生姜を炒め、パラパラになったらじゃがいもと玉ねぎを加え2~3分炒める。
 - ②Aを加えて落とし蓋をして、始めは中火、煮立ってきたらやや弱火で25分くらい煮る。味を見てお好みで塩を少々加える。
- ひき肉を炒める時は、泡立て器で混ぜるとポロポロになります。色どりにグリーンピースやブロッコリーをほんの少し散らすときれいです。

じゃがいものそぼろ煮



夏野菜のスープ



材料(2人分)

- ・じゃがいも…1/2コ
- ・にんじん…20g^ア
- ・キャベツ…1枚
- ・玉ねぎ…1/6コ
- ・ミニトマト…3コ

- A…①サラダ油 小さじ2
②コンソメ顆粒 小さじ1/2
③塩コショウ 少々

作り方

- ①ミニトマトは1コを4つに切り、その他の野菜は全て1等角切りにする。
- ②小さい鍋にサラダ油と切った野菜を入れ、混ぜる。
- ③中火にかけ、さっと炒めたら水2と1/2カップを加え、沸騰したら中火よりやや弱火にして、塩コショウ少々、コンソメを加えて15分煮る。味を見て塩コショウで調整する。

クロスワードパズル

↓↓ タテのカギ ↓↓

- ①文系より——系の教科の方が好きです
- ③医者いらずと呼ばれることもある植物
- ⑥数え年70歳の祝い
- ⑦精霊馬に使われる野菜の1つ
- ⑧肉詰めにするのも定番の夏野菜
- ⑩コンビニエンス——、チェーン——
- ⑭関西国際空港や中部国際空港は、——地に造られています
- ⑯夏場によく食べられる麺
- ⑱——座は蠍(さそり)座と山羊(やぎ)座の間にあります
- ⑲パナマやスエズのものがある有名
- ⑳エビに見た目が似ているすしネタ

→→ ヨコのカギ →→

- ①トマトやスイカに含まれる赤い色素
- ②海で水上——を楽しんだ
- ③独特の香りから香魚とも書く川魚
- ④無駄遣いをすること
- ⑤セーラー服のものは大きめ
- ⑦孫悟空の乗り物です
- ⑨酒などを入れる四角い容器
- ⑪ザーザー、しとしとと降ります
- ⑫夏にはくズボン下
- ⑬アップの反対語。イメージ——
- ⑮パンダの遊具にも使われるゴム製品
- ⑯小さな船を数えるときに使う言葉
- ⑰MB=——バイト、GB=ギガバイト

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

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	6	ス	14	パ	16	イ	22	ウ
2	ツ	バ	サ	12	リ	ン	ス		
3	カ	マ	リ	13	ナ	リ			
4	ヒ	ー	ス	15	ロ	ー			
5	ベ	コ	ト	17	ウ	ハ			
6	ニ	ボ	シ	18	カ	タ	ナ		
7	ヤ	シ	ャ	20	ゴ	ル	ビ		

A B C D E
【サルスベリ】



先月号の当選者

- | | |
|----------|---------|
| 石川 希代子 様 | 塩田 豊 様 |
| 角田 颯哉 様 | 鈴木 香乃 様 |
| 菊地 弘志 様 | 田中むつ子 様 |
| 北野 凜 様 | 松谷恵美子 様 |
| 古川 進 様 | 米村由季菜 様 |

応募締切

8月5日(月)

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。