



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^ラ
- なす 150g^ラ…5~6mm角切り 水に入れて絞る
- A たまねぎ 80g^ラ…5~6mm角切り
- 卵 1コ
- パン粉 2/3カップ
- 塩コショウ 少々

- ・サラダ油…大さじ1
- ・ソース…ケチャップ大さじ4、ソース大さじ2、水2/3カップ
塩コショウ少々、コンソメ少々

作り方

- ①ソースの材料はボウルに入れて混ぜておく。
- ②ボウルにAを入れてよく混ぜ、8つに分けて丸く形を整える。
- ③フライパンに油を引いて熱し、ハンバーグを中火で両面焼く。
- ④ソースの材料を入れてひっくり返しながらかき混ぜる。

なすの煮込みハンバーグ



カラフルピクルス



材料

- ピクルス液
 - 酢、水 各大さじ4
 - 砂糖 大さじ1、塩小さじ1/3
- ・ミニトマト6コ…ヘタを取る
- ・長芋100g^ラ…皮を剥いて7~8mm角棒状
- ・パプリカ(黄)1/2コ…ヘタと種を取って縦7~8mm幅に切る
- ・きゅうり1本…塩少々を振ってもみ、さっと洗い7~8mmの厚さに切る

作り方

- ①耐熱のボウルまたは容器に野菜とピクルス液を入れてラップをかけ、600Wの電子レンジで2分加熱する。
- ②ラップを外し、混ぜて粗熱と取り、冷蔵庫に入れ半日ほどで食べられる。

クロスワードパズル

↓↓ タテのカギ ↓↓

- ①たき火やかまどにくべるもの
- ③葛根湯(かっこんとう)は——薬の一つです
- ⑥建物や壁に囲まれた小さな庭
- ⑧土の中で「ジーツ」と鳴く虫
- ⑨印刷ではなく——のサイン
- ⑩将棋の駒で、表側に動物を表す漢字が入っているもの
- ⑬——心と秋の空? それとも女心?
- ⑮海水と淡水が混じり合っている湖
- ⑰アヒルの原種です
- ⑲勾玉(まがたま)のような形をした——ナッツ
- ⑳パンダの好きな遊びの一つ。落ちないか心配
- ㉑近頃はセルフで済ませられるスーパーも増えました

→→ ヨコのカギ →→

- ①香り高い高級キノコ
- ②環境問題に世界——で取り組む
- ③のどの——を覚えて水分を取った
- ④財布やスマホを入れます
- ⑤表ではありません
- ⑦レインボートラウトとも呼ばれる魚
- ⑩古代人は木の棒と板をすり合わせで行いました
- ⑫命を持つものこと
- ⑭バンガローやロッジより設備が充実しています
- ⑯港を示す地図記号はこの形
- ⑰富有、次郎、市田といえは
- ⑲地震のときに感じるもの

二重枠に入った文字を、A→Fの順に並べてできる言葉は何でしょうか?

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

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	タ	カ	ラ	ク	ジ	20	ダ
2	ワ	オ	ン	ミ	ブ	17	リ
	ラ	ソ	フ		ド		ア
6	ト	ウ	キ	ヨ			
3	カ	ン	ヤ	シ	21		カ
4	ツ	ボ	ミ	ユ	19		ノ
	コ		ミ	ヨ	ウ		ア
							ン

A B C D E
【ツキアカリ】



先月号の当選者

- | | |
|---------|---------|
| 浅利 幸子 様 | 白取 来紗 様 |
| 小田桐禎子 様 | 鈴木 明彦 様 |
| 小野 正幸 様 | 奈良まり子 様 |
| 北野 真里 様 | 三上 義勝 様 |
| 工藤 正子 様 | 山口 忠則 様 |

応募締切

10月4日(金)

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。