



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。

作りやすい分量 調理時間 約25分

- ・りんご 2コ 皮をむき縦8つのくし形に切る
- ・砂糖 大さじ3~4 (りんごの大きさを調整)
- ・バター 10g

作り方

- ①フライパンにバターと砂糖を入れ中火にかける。かき混ぜずにフライパンを揺すって薄茶色になるまで待つ。
- ②キャラメル状になったらりんごを加え、弱火にして炒める。しんなりしたら火を止める。

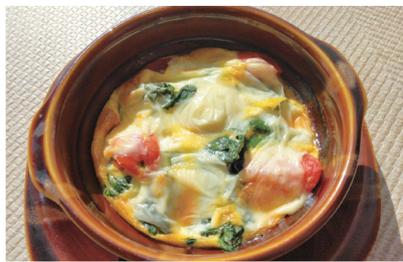
使い方

- トーストにのせる
- アップルパイの具にする
- アイスクリームに添える
- ヨーグルトに添える

りんごのキャラメリゼ



カンタンキッシュ



材料(2人分) 調理時間 約20分

- ・ベビーホタテ 4コ 水気を拭く
- ・ほうれん草 150g 茹でて水にいれ、2等分に切る
- ・ミニトマト 2コ ヘタを取り1コを4つに切る
- A 卵 1コ
- 生クリーム 1/4カップ 混ぜる
- 塩コショウ 少々
- ・溶けるチーズ 1/2カップ(またはスライスチーズ2枚を手でちぎる)

作り方

- ①混ぜたAを器に入れる
 - ②ベビーホタテ、ほうれん草、ミニトマトを加え、チーズを散らして200℃のオーブンで10~12分焼く。
- ※具は茹でたブロッコリーやじゃがいも、エビなどでもOK!
倍の量で大きく焼いても良い

クロスワードパズル

↓↓ タテのカギ ↓↓

- ①年賀状をコレからSNSなどに切り替える人も増えました
- ④サトイモの親芋のまわりにできます
- ⑦コートなどに用いる毛織物
- ⑨ここで話していても——があかないから見に行こう
- ⑩しんしんと降り積もるもの
- ⑪箱根駅伝は10——、計217.1kmで競います
- ⑬さんずい、うかんむりなど
- ⑮ほうぎに乗って飛べるとか
- ⑯10を3回かけ合わせると
- ⑰縁起をかついで食べる受験生もいます
- ⑱おせち料理に入れる紅白の食材といえば
- ⑳チャールズ・チャップリンは——の王様です
- ㉑可燃ではありません

→→ ヨコのカギ →→

- ①宝船の絵を枕の下に入れておくとよいものが見られるとか
- ②窓を開けて取り込みます
- ③カード式のホテルもあります
- ⑤中東の国のひとつ。首都はテヘラン
- ⑥きねと臼でつくもの
- ⑧「本の虫」と呼ばれることも
- ⑫七草を入れて炊くことも
- ⑬初詣で一年の——を祈った
- ⑭「見通しがきく」ことを願っておせち料理に入れます
- ⑮マスカラを付けるところ
- ⑯脊椎動物にはあります
- ⑰「Rがつかない月には食べるな」といわれる貝
- ⑱耳が冷えないようにイヤー——をつけた

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

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

ク	リ	ス	マ	ス	イ	ブ
カ	ケ	ソ	リ			
ス	イ	ツ	コ	ウ		
ズ	ト	キ	ガ			
リ	カ	カン	パイ			
ワ	タ	ジ	タ			
カ	セ	ツ	テ	イ	ブ	

A B C D E
【セイカタイ】



先月号の当選者

- | | |
|---------|---------|
| 阿部 安弘 様 | 津川 正幸 様 |
| 伊藤より子 様 | 金枝 尚明 様 |
| 江川 美香 様 | 葛原 美穂 様 |
| 坂岡 正子 様 | 工藤 正子 様 |
| 舘山 亮 様 | 村元 雄太 様 |

応募締切

1月6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。