



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 (2人分)

- ・鶏胸肉 200g^ア
- A・・・塩コショウ少々
- B・・・小麦粉 大さじ2弱
- ソース [マヨネーズ大さじ3、ケチャップ大さじ1
カレー粉小さじ1
- ・サラダ油 大さじ1
- ・付け合せ・・・千切りキャベツ、茹でたブロッコリー

作り方

- ①鶏肉に塩コショウをまぶしたあと、小麦粉をまぶす。
- ②フライパンに油をひいて熱し、中火で両面こんがり焼く。
- ③削ぎ切りにしてソースをかけ、付け合せを共に盛り付ける。

チキンのマヨネーズソース



かぼちゃの蒸しパン



材料 (1コ分)

- ・かぼちゃ(正味) 150g^ア
- ・生クリーム 大さじ4(牛乳でもOK)
- ・溶き卵 1/2コ分
- ・砂糖 50g^ア
- ・ホットケーキの素 100g^ア
- ・ベーキングパウダー 小さじ1/2
- ・甘納豆 大さじ2

作り方

- ①かぼちゃは茹でて熱いうちにつぶす。
- ②ボウルにかぼちゃ→砂糖→生クリーム→溶き卵→ホットケーキの素、ベーキングパウダーの順に混ぜる。
- ③アルミカップに半分の高さまで生地を流し、甘納豆を散らす。
- ④蒸し器に水を入れて熱くなったら③を入れ10～15分蒸す。

クロスワードパズル

↓↓ タテのカギ ↓↓

- ①——造って魂入れず
- ③ニワトリの頭についています
- ⑥エックスの次です
- ⑦赤の広場やクレムリンがあります
- ⑧卒業証書の——は筒よりファイルが主流になりました
- ⑩脚本に書かれているセリフ以外の文章
- ⑭地球を暖める天体
- ⑯ひな祭りのお吸い物につきものの貝
- ⑱ひな祭りに飾る花
- ⑲春の景色がぼんやりとして見える原因
- ⑳細川たかしのヒット曲「——の渡し」

→→ ヨコのカギ →→

- ①3月14日は——デー。バレンタインデーのお返しを渡すのによい日です
- ②お手洗いともいいます
- ③バレーボールのセッターが上げるもの
- ④梅は咲いたか、——はまだかいな
- ⑤日本一長いものは367kmあります
- ⑦イソップ—— 源氏——
- ⑨失敗は成功の——
- ⑪水戸、尾張に並ぶ徳川御三家
- ⑫羽ばたいて飛べるほ乳類
- ⑬漢字では「梭子魚」などと書く魚
- ⑮草餅によく使われる植物
- ⑯お彼岸に参る人も多いところ
- ⑰弾力がある、噛んで食べる菓子

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

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。



応募締切

3月4日(火)

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。

先月号のこたえ

1	6	リ	チ	ヨ	コ	ツ
2	ム	ツ	メ	シ	ヨ	
3	フ	ウ	ク	ウ	ガ	
4	カ	タ	ト	ビ	チ	
5	ヒ	イ	ラ	ギ	ユ	カ
レ	メ	ド	ウ	ミ		

A B C D E F
【リュウヒョウ】



先月号の当選者

- | | |
|---------|---------|
| 小野 正幸 様 | 佐藤 孝秋 様 |
| 鎌田 静香 様 | 塩田 豊 様 |
| 菊池 覚 様 | 高橋江里子 様 |
| 後藤 鐵子 様 | 対馬 綾子 様 |
| 古川 進 様 | 福士 吏香 様 |