



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) 調理時間約20分

- ・生鰯 2切れ
- ・じゃがいも 1コ 皮をむき2~3mm厚さ半月切り
- ・たまねぎ 1/4コ 薄切り
- ・タレ みぞ、みりん各大さじ1を混ぜる
- ・バター 10g² (入れなくてもOK)
- ・アルミホイル 2枚(30g²)

作り方

- ①ポリ袋2枚重ねにして、じゃがいもとたまねぎを入れて電子レンジで2分加熱する。
- ②アルミホイルをまな板の上に置いて、じゃがいもとたまねぎを置く。鰯のせみそダレを塗ってバターを散らし上を開けて包む。
- ③オーブントースターまたは魚焼き器で、弱火で7~8分焼く。

鰯のみそダレホイル焼き



ほうれん草の白和え



材料(2人分)

- ・ほうれん草 100g²
- ・木綿豆腐 80g²...少し大きめに分けザルにあけ、水気を切る
- 白ごま 大さじ1
- A 砂糖 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1/2
- 塩 少々
- ・しょうゆ 小さじ1/2(茹でて下味をつけるため)

作り方

- ①ほうれん草は茹でて後水に入れ、水気を絞る。3g²に切り、しょうゆ1/2を混ぜ軽く絞る。
- ②豆腐をすり鉢に入れて潰してAを混ぜ、ほうれん草を加えて和える。

クロスワードパズル

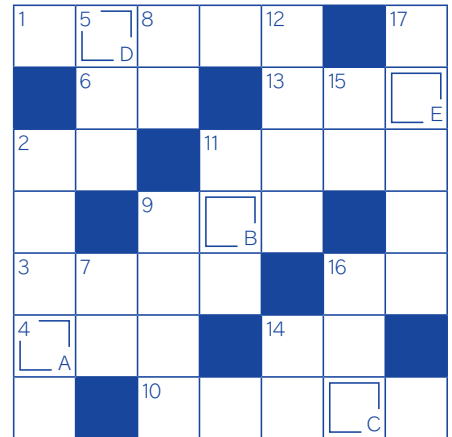
↓↓ タテのカギ ↓↓

- ②タイヤにつないでシュコシュコ
- ⑤柔道場に敷かれているもの
- ⑦新しいクラスで——紹介をした
- ⑧——は友を呼ぶ
- ⑨茶道では表千家、裏千家など
- ⑩真新しい——を着て入社式に臨んだ
- ⑫漢字で書くと枸橘、枳殻。春に白い花を咲かせます
- ⑭海のパイナップルと呼ばれる海産物
- ⑯肥料の三要素は窒素、——酸、カリウム
- ⑰パソコンの入力装置のひとつ
- ⑱4月のこと。——・フル

→→ ヨコのカギ →→

- ①富山湾でとれるものがある春の味覚。青く光ります
- ②茶わんのセットや重箱を数えるときに使う言葉
- ③手品、マジックともいいます
- ④来週の火曜日——にもう一度来てください
- ⑥祝い事につきものの魚
- ⑨麻雀である前にかけることも
- ⑩これが終わると新学期。入学式もあります
- ⑪インクを付けて押します
- ⑬テニスの試合で——の応酬が続いた
- ⑭鬼さんこちら、手の鳴る——へ
- ⑯よく×(バツ)と対比されます

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?



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の方に図書カード1,000円分をプレゼント。



応募締切

4月3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。

先月号のこたえ

1	6	8	16	18
2	イ	レ	カ	マ
3	ケ	モ	ト	グ
4	7	モノ	ガ	タ
5	3	ト	ス	キ
6	4	サ	ク	ラ
7	5	カ	ワ	コ

A B C D
【ウグイス】



先月号の当選者

- | | |
|---------|---------|
| 石岡 良子 様 | 高橋 津子 様 |
| 古川 壽晴 様 | 中村 裕行 様 |
| 楠美ひとみ 様 | 成田 和江 様 |
| 佐々木有樹 様 | 三浦 照仁 様 |
| 鈴木百百子 様 | 藤岡 孝彦 様 |