

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切れ分) 調理時間約35分

- ・生りんご 1~2コ
- ・リンゴジュース 1カップ
- ・食パン8枚切り 2枚
- ・レーズン 大さじ2
- A 卵 1コ、砂糖 大さじ1
- 牛乳 200ml

作り方

- ①食パンは耳がついたまま2割角切り。
- ②りんごは皮をむいて3mm厚さのいちよう切りにする。
鍋にリンゴジュースと一緒に入れ弱火で10分ほど煮る。
- ③ボウルにAを合わせて混ぜ、食パンとりんごを加え耐熱皿またはケーキ型に入れレーズンを散らす。
- ④180℃のオーブンで20分焼く。

りんごのパンプディング



油揚げの袋煮

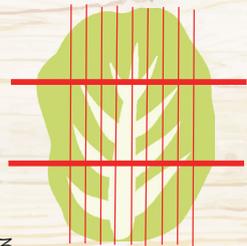


材料(4人分) 調理時間約30分

- ・油揚げ(ハーフサイズ) 4枚
- ・白菜 300g(茹でる)
- ・めんつゆ(水で薄める) 3カップ
- ・つまようじ 8本

作り方

- ①茹でた白菜を3等分したあと、縦3センチ幅に切る。
- ②油揚げを半分の長さに切り、袋状にしたあと白菜を詰めて、口をつまようじで止める。
- ③フライパンにめんつゆを混ぜた出汁を入れ、油揚げを加え落し蓋をして時々ひっくり返しながらか中火よりやや弱火で20分位煮る。



①のイメージ

クロスワードパズル

↓↓ タテのカギ ↓↓

- ①ひげそり前に顔に押し当てる人もいます
- ⑥その泉は——的な空気に包まれていた
- ⑦日本には謙譲の——の精神があります
- ⑨周囲より小高くなっている土地のこと
- ⑩大きなビルが——のタケノコのごとく増えてきた
- ⑫ひじをグツと曲げて出します
- ⑭雑穀の一つ。アワやキビと並んで知られています
- ⑮ちらしやにぎりがあります
- ⑰大勢の人が床のあちこちで眠ること
- ⑲結んでお吸い物に入れることもある葉野菜
- ⑳5月の空を泳ぎます

→→ ヨコのカギ →→

- ①端午の節句に——人形を飾った
- ②鉛筆にもリンゴにもあるもの
- ③2018年ごろに大流行した——ミルクティー
- ④漢字などの読み方を示す小さな文字
- ⑤小学校で一番授業が多い科目
- ⑧福島県の——は浜通りと呼ばれます
- ⑩カアカアと鳴きます
- ⑫スロバキアと分離してできた国。首都はブラハ
- ⑬フラダンサーの腰で揺れるもの
- ⑭初夏でも強く照りつけることがあります
- ⑯漢字では雲雀、日晴鳥などと書く鳥
- ⑰三毛、トラ、サバといえは
- ⑲ギョツと押しすと気持ちいい

先月号のこたえ

1	ホ	5	カ	12	エ
2	ク	6	ミ	13	イ
3	ウ	7	リ	14	ロ
4	キ	8	ジュ	15	マ
5	レ	9	ハ	16	シ
		10	ル	17	ス
		11	ヤ	18	ニ

【イースター】



先月号の当選者

- | | |
|---------|---------|
| 小田 和子 様 | 佐藤 孝秋 様 |
| 菊池 覚 様 | 佐藤 昇 様 |
| 工藤 恵子 様 | 成田 正孝 様 |
| 工藤 正子 様 | 三上多美恵 様 |
| 佐々木 楓 様 | 山口夫佐子 様 |

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

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

5月2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。