

地域のお母さんやお父さんが、趣味を通じて生活に潤いと生きがいをもってもらふことを目的とした、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チーフに家庭でも簡単に作れるレシピを紹介します。

超簡単 レシピ!

水嶋優子先生の



材料 (4人分)

- ・鶏ひき肉 200g
- ・卵 1個
- ・片栗粉 大さじ1強
- ・塩・コショウ 少々
- ・長ねぎ 5~6cm(みじん切り)
- ・白菜の葉 300g
- | | | |
|---|--------|------------|
| A | だし汁 | 5カップ(鶏ガラ) |
| | しょうゆ・酒 | 各大さじ3 |
| | 塩 | 小さじ1/2~2/3 |
| | みりん | 大さじ1 |

作り方

- ①ボウルにひき肉、卵、片栗粉、ねぎ、塩・コショウを入れ、よく混ぜる。
- ②鍋にAを入れて、煮立ったら白菜を入れ5~6分煮る。
- ③①を鍋にスプーンですくって落とし入れ、中火でさらに5~6分煮る。



白菜と肉団子のスープ



白菜の中華風

材料 (4人分)

- ・白菜の芯 300g (5cm細切り)
- ・生姜 1かけ (せん切り)
- ・人参 30g (せん切り)
- | | | |
|---|-----|------|
| B | 酢 | 大さじ4 |
| | 砂糖 | 大さじ2 |
| | ごま油 | 少々 |
| | 塩 | 少々 |
- ・豆板醤 少々

作り方

- ①白菜と人参、生姜に塩小さじ1/3(分量外)を加え、よくもんで絞る。
- ②ボウルにBとともに入れてよく混ぜ、豆板醤やラー油を少々混ぜる。

「白菜」はビタミンCやカリウムが豊富! 栄養を逃さず摂る調理法とは?

白菜には、風邪予防に有効なビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは水に溶けやすく光や熱に弱い特性を持っているため、茹でた場合ビタミンCの摂取量は1/2に減ってしまいます。ザラダや塩もみ、汁までいただけるスープなど、色々な調理方法で摂取しましょう。



クロスワードパズル

↓↓ タテのカギ ↓↓

- ①2人組はコンビ、3人組は——
- ③親同士がいとこです
- ⑥——に交われば赤くなる
- ⑦「おはよう」とか「さようなら」とか
- ⑧コロンブスはインドを目指して——を続けました
- ⑩カカオ豆から作る飲み物
- ⑭サンタクロースが乗ったそりを引きます
- ⑯ブーケともいいます
- ⑰太陽が沈むとやって来ます
- ⑱進化の反対語
- ⑳人の言葉をまねるのがうまい鳥。——返しに答える

→→ ヨコのカギ →→

- ①大みそかには——そばを食べる人も多い
- ②英語ではドラゴン。想像上の生き物です
- ③物を燃やすと残るもの
- ④鶏の頭の赤い冠
- ⑤何度も練習して、ようやく——をつかんだ
- ⑦「山!」「川!」
- ⑨現在よりも前です
- ⑪庭に掘りたがる犬もいます
- ⑫デジタルカメラには装填(そうてん)しません
- ⑬少年剣士たちが振る物
- ⑮月曜と水曜の間
- ⑯お子様ランチに立てられていることも
- ⑰狩りにも使われる鳥

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

はがき、FAX、またはEメールでご応募ください。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

12月5日(火)

当日の消印有効

先月号のこたえ

1	イ	チ	ヨ	ウ	17	ジ	サ
2	シ	エ	ア	14	コ	ユ	ピ
3	ツ	ケ	12	イ	リ	ン	
4	キ	タ	エ	16	ロ	ク	
5	テ	ハ	11	ジ	メ	ロ	
6	コ	ガ	ラ	15	ダ	ト	ウ
7	キ	ミ	13	フ	ル	サ	ト

A B C D E F
【コハルビヨリ】



先月号の当選者

- | | |
|---------|---------|
| 阿保 真央 様 | 須藤 咲希 様 |
| 内山 ヨリ 様 | 成田 和江 様 |
| 菊池 覚 様 | 村元美奈子 様 |
| 工藤 泰子 様 | 棟方由美子 様 |
| 今 恵美子 様 | 宮川すみえ 様 |

※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。