

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。

# 超簡単 レシピ!

水嶋優子先生の



## 材料 (4人分)

- 豚ひき肉 300g
  - りんご 1個 (1cm角切り)
  - 玉ねぎ 1個 (1cm角切り)
  - なす 1本 (1cm角切り)
  - にんにく 1かけ (みじん切り)
  - サラダ油 大さじ1
- A
- しょうゆ 各大さじ3
  - ケチャップ 各大さじ3
  - ウスターソース 各大さじ3
  - カレー粉 大さじ1
  - 塩・こしょう 少々
  - コンソメ顆粒 小さじ1 (または1個)
  - コーン 少々

## 作り方

- ①フライパンに油とにんにくを入れて中火で炒め、香りが出てきたらひき肉を加えて炒める。
- ②肉の色が変わったら、りんご、玉ねぎ、なすを加え、しんなりするまで炒める。
- ③Aを加えて、さらに3分位炒める。
- ④ご飯に添えてコーンを散らす。



ドライカレー



煮りんごのヨーグルトパフェ

## 材料 (4人分)

- りんご 2個 (くし形に切る)
- りんごジュース 1カップ
- B レモン汁 少々
- 砂糖 大さじ1
- C ヨーグルト 500ml
- 生クリーム 1/2カップ
- 砂糖 80~100g
- みかんの缶詰 1缶
- バナナ 1本 (1cmに切る)
- バニラアイスクリーム 1個

## 作り方

- ①りんごにBを混ぜ、落とし蓋をして中火よりやや弱火で10分位煮て冷ます。
- ②Cはよく混ぜる。
- ③コップまたはグラスにバナナ、りんご、みかん(トッピング用に少し残して)を入れ、②を注ぐ。
- ④アイスクリームとみかんのせる。

# クロスワードパズル

## ↓↓ タテのカギ ↓↓

- ①稲の種をまいて育てる場所
- ④ミツバやパクチーは——科の植物です
- ⑥進物に付けます
- ⑦煮ても生でもおろしてもおいしい野菜
- ⑨寒冷の反対語
- ⑩この箱の——は何か当ててみて!
- ⑫給与から税金や社会保険料などを引いた残り
- ⑭日本で作った物のこと
- ⑯床の間に飾る物の一つ
- ⑰かまぼこの土台になります
- ⑱——は身を助ける
- ⑲工事が終わって建築物が出来上がる

## →→ ヨコのカギ →→

- ①春の野に咲く黄色い花
- ②タカに似た大きな鳥
- ③『考える人』を作った彫刻家
- ④試合中のボクサーに指示を出したり手当てをしたり
- ⑤肥料の三要素は窒素、——酸、カリウムです
- ⑧足の速い人のこと。神様の名前です
- ⑨神社や寺で引きます
- ⑪wentはgoの——です
- ⑬映像が——的に見える3D映画
- ⑮春の山を薄いピンク色に染める花
- ⑯光りが当たると反対側にできます
- ⑰旧国名の一つ。現在の三重県の大部分

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

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。

## 先月号のこたえ

1	ヒ	ナ	ニ	14	ヨ	ウ
2	カ	ユ	ム	ギ		
3	ト	ビ	ウ	オ	リ	ス
4	ウ	シ	ヤ	ク	イ	
5	ジ	ヨ	コ	ン	パ	ス
6	ネ	ジ	セ			
7	ハ	ツ	カ	ダ	イ	コ
	A	B	C	D	E	

【ネコヤナギ】



## 先月号の当選者

- |         |         |
|---------|---------|
| 飯塚 洋 様  | 成田 和江 様 |
| 一戸マツエ 様 | 原田 ヤヨ 様 |
| 桑田 祐子 様 | 三浦 久子 様 |
| 高木 昭子 様 | 村元美奈子 様 |
| 田澤 桂子 様 | 渡辺 弘子 様 |

応募締切

4月5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。