

水嶋優子先生の

超簡単 レシピ

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。

材料 (4人分)

- ・白菜 350g
(葉は大きめ、茎は3cm位に切る)
- ・サバ缶 1缶
- A [水 缶詰の缶でふたつ
- 酒・しょうゆ 各大さじ2
- ・生姜 1かけ

作り方

- ①鍋に白菜とサバ、Aを加え、生姜のせん切りも入れ、混ぜながら中火よりやや弱火でしっかり煮る。

白菜とサバ缶の煮物



りんごのココアゼリー



材料 (4人分)

- ・りんご 2個 (2cm角切り)
- B [りんごジュース 1カップ
- 砂糖 少々
- ・粉寒天 1袋 (4g)
- ・水 200ml
- ・ココア 大さじ2
- ・砂糖 80g
- ・牛乳 400ml

作り方

- ①ココアと砂糖を混ぜ、温めた牛乳を少しずつ加える。
- ②鍋に水と粉寒天を入れて火にかけ、しっかり煮溶かす。
- ③①を加え、さらに1分加熱する。
- ④型に流し、煮りんごを散らして冷やし固める。

クロスワードパズル

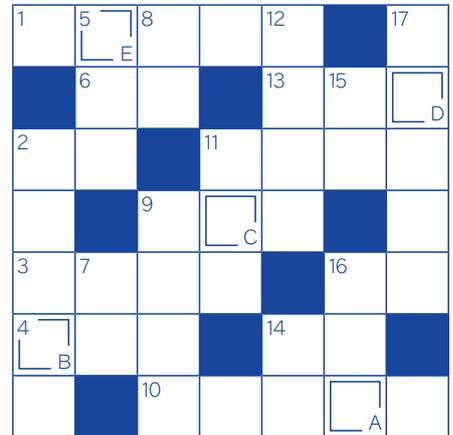
↓↓ タテのカギ ↓↓

- ②磐梯山の南側にある——湖
- ⑤タマチシャとも呼ばれる野菜
- ⑦建物の壁を覆うこともある植物
- ⑧悪の反対語
- ⑨歳末大売り出しの——で2等が当たった
- ⑩陰暦12月の異称
- ⑫自動車の荷物を入れるところ
- ⑭洗濯物をふら下げます
- ⑮棋士が打つもの
- ⑯腰に巻いてバックルで留めます
- ⑰賛成する人が多い意見を採用すること

→→ ヨコのカギ →→

- ①サンタさんが靴下に入れてくれるかも
- ②腰を掛ける家具
- ③自動車を洗ってからかけます
- ④ブームが去った状態です
- ⑥牛や豚などの舌の肉
- ⑨15歳が志学、30歳が而立(じりつ)なら40歳は
- ⑩肉や魚を裁断したときに出る余りのところ
- ⑪赤——だから青になるまで待とう
- ⑬カレー—— ハヤシ——
- ⑭地獄谷にいるものは温泉に入ります
- ⑯それとこれとは話が——だよ

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、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	カ	バ	ハ	ナ	シ	カ
2	タ	イ	ヤ	カ	モ	ン
3	ナ	ミ	ミ	ツ	ジ	
4	シ	ヨ	ウ	カ	キ	
5	シ	マ	チ	エ	ウ	
6	ウ	キ	デ	ス	ク	
7	ト	マ	リ	ギ	ダ	
	A	B	C	D	E	

【パンシュウ】



先月号の当選者

- | | |
|---------|---------|
| 工藤 清人 様 | 武田 鈴子 様 |
| 工藤 良子 様 | 対馬 玲子 様 |
| 古川 哲子 様 | 成田 和江 様 |
| 斎藤 芽衣 様 | 花岡 澄子 様 |
| 佐藤 剛 様 | 米澤 康春 様 |

応募締切

12月5日(水)

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。