

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)

·小松菜 200g (さっとゆでて3cmに切る)

·木綿豆腐 1丁(300g) 2cm角切り、ザルにのせておく

・豚ひき肉 200g ・豆板醤 小さじ1

長ねぎ 1/4本 (みじん切り) にんにく・生姜 各1かけ(みじん切り) コンソメ 少々+お湯 1/2カップ

・サラダ油 大さじ1 ・酒・しょうゆ 各大さじ1 B「片栗粉 大さじ1弱 水 大さじ1

作り方 ①フライパンに油大さじ1を熱し、豆板醬を炒め、豚ひき肉を加えてパラパラ に炒める。

②Aを加え、酒としょうゆも入れてフツフツしてきたら豆腐を加えて2~3分

③Bをよく混ぜて入れ、とろみがついたら小松菜を混ぜる。

マーポ小松菜





大根の和風ピクルス

材料(4人分)

C

・大根 500g (5cm長さ7~8mm角) ①ボウルに大根と人参を 60g (5cm長さ細切り) ・人参

しょうゆ・砂糖 各大さじ3 ごま油 小さじ1

塩 少々 酢 大さじ5

作り方

入れる。

②Cをひと煮立ちさせて ①に混ぜる。冷めたら、

冷蔵庫にひと晩入れて

おく。

ロスワードパズル

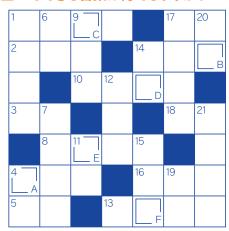
|↓↓ タテのカギ ↓↓

- ①片目だけパチンとつむります ④夜空できらめきます
- ⑥不満がたまるとこぼしてしまうこ とも
- (アショベルカーやブルドーザーな どのこと
- ⑨ホエールはクジラ、ドルフィンは
- ⑪師匠に就いて学ぶ立場です
- ⑫丸木を組んで作る舟 ⑭平和の象徴とされる鳥
- ⑮コンビニで免許証の--を取った ①機嫌がいいときに漏れる「フンフ
- ンフーン♪」
- ⑩なめて味わうお菓子 ②アイロンをかけてのばします
- 一先は闇、慎重に進みたいもの です

→→ ヨコのカギ →→

- ①ホー、ホケキョ!
- ②わずかな希望のことを――の望み ともいいます
- ③当たりかな、外れかな
- ④カビが増殖するために飛ばします
- ⑤春・夏・秋・冬と巡ります
- ⑧長湯をして――のように真っ赤に なった
- ⑩受験生に問題用紙と――用紙が配 られた
- ⑬しょうゆ、みそ、塩、豚骨……色 んな味があります
- ⑭開店祝いの札を付けた物が店先に ずらりと並ぶことも
- ⑥耳たぶに穴を開けて着けます
- ⑰2本で1膳と数えます
- ®祝いの席では尾頭付きが用意され ることもあります

二重枠に入った文字を、A→F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

ルカラいこにん						
¹ 力	7 ~	ク	" >		17ク	²⁰ 1
² 夕	ク		¹² ム	¹⁵	₹	チ
³ ታ		10ク		ジ		ゴ
	⁸ ギ	IJ	チ		18	
⁴オ		ッ		¹⁶ ウ	ン	²¹ 力
⁵ ヒ	9 火	ク	¹³ IJ		¹⁹ ジ	ン
⁶ レ	1		14 y	+	+,	IJ
A B C D						

【マメマキ】

先月号の当選者

工藤 健治 様 野宮 清治 様 齋藤 幸子 様 平川 榮子 様 美治 様 様 佐藤 松田 治江 白川ヨツエ 様 村上 則子 種市 良子 様 村元美奈子

応募締切

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。