



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)

- ・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
- A [ 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、豆板醤を炒め、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分煮る。
- ③Bをよく混ぜて入れ、とろみがついたら小松菜を混ぜる。

## マーボ小松菜



## 大根の和風ピクルス

### 材料 (4人分)

- ・大根 500g (5cm長さ7~8mm角)
- ・人参 60g (5cm長さ細切り)
- C [ 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

- ①ボウルに大根と人参を入れる。
- 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。

# クロスワードパズル

## ↓↓ 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
- ⑦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、ドルフィンは一
- ⑩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
- ⑰機嫌がいいときに漏れる「フンフン」
- ⑲なめて味わうお菓子
- ⑳アイロンをかけてのぼします
- ㉑——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
- ⑯耳たぶに穴を開けて着けます
- ⑰2本で1膳と数えます
- ⑱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?

1	6	9			17	20
2					14	
		10	12			
3	7				18	21
	8	11		15		
4				16	19	
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

カ	マ	ク	ラ	ク	イ
タ	ク	ム	ロ	マ	チ
ナ	ラ	ク	ジ	ゴ	
ギ	リ	チ	コ		
オ	ツ	ウ	ン	カ	
ヒ	ク	リ	ン		
レ	イ	ツ	キ	リ	

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 |
| 佐藤 美治 様 | 松田 治江 様 |
| 白川ヨツエ 様 | 村上 則子 様 |
| 種市 良子 様 | 村元美奈子 様 |

### 応募締切

# 3月4日(月)

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。