



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)

- ・春雨 100g (もどして水洗い、食べやすい長さに切る)
- ・豚こま切れ肉 100g
- ・玉ねぎ 60g (薄切り)
- ・ピーマン 1個 (縦半分に切り、細切り)
- ・もやし 100g
- ・人参 40g (4~5cmせん切り)
- ・サラダ油 大さじ 1
- ・オイスターソース・しょうゆ・酒 各大さじ 1
- ・水 大さじ 2
- ・鶏ガラスープ 小さじ 1
- ・トウバンジャン (又はこしょう) 少々

作り方

- ①フライパンに油を熱して、豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、もやしの順に炒め、Aで味をつける。
- ②火を止めて、春雨を混ぜる。

残り野菜と春雨の混ぜ物(チャプチェ)



ふろふき大根の春菊生姜みそソース

材料 (4人分)

- ・大根 500g (皮をむき1cm半月切り)
- ・昆布 10cm
- ・春菊 100g (ゆでて細かく切る)
- ・生姜汁 大さじ 1
- ・みそ・みりん 各大さじ 2
- ・砂糖 大さじ 1
- ・水 1/4カップ

作り方

- ①煮詰めたBに切った春菊を混ぜる。
- ②鍋に大根と昆布、かぶる位の水を入れ、蓋をして火にかけ、沸騰したら弱火にして15分位やわらかく煮る。
- ③大根を盛りつけし、①をかける。



クロスワードパズル

↓↓ タテのカギ ↓↓

- ①人に相談すると解消することも
- ④障子やふすまをはめます
- ⑦ガロのヒット曲『——街の喫茶店』
- ⑨改札やホームがあります
- ⑩漢字では「菜菔」や「胡頹子」と書きます。サクランボに似た実になります
- ⑪舞台上で演じられるもの
- ⑬子守熊ともいわれるオーストラリアの動物
- ⑮太陽の光がよく当たる場所
- ⑯——遣い ——口 ——足
- ⑰夏至は一年で最も——が短い日
- ⑲日本三景の中で一番北にあるのは
- ⑳平熱よりも少し高め
- ㉑人家の軒先に巣を作ることもあり

→→ ヨコのカギ →→

- ①雨の多い時期に活躍する履き物
- ②ネギやごま、七味唐辛子など
- ③ショッピングモールにはたくさん並んでいます
- ⑤新進——の芸術家
- ⑥吸ったり吐いたりします
- ⑧融通が利かない人
- ⑫父の日に、黄色い——の花を贈る習慣もあります
- ⑬物を非常に細かく砕いた状態
- ⑭未熟なうちに収穫した大豆
- ⑮ランチの後にうとうと
- ⑯歯磨きをして予防します
- ⑰もしものときのために準備しておく物。スベアともいいます
- ⑲トイレトペーパーの芯やちくわのような形のこと

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	7	10		17	20
2			15		
3			13		
	8	11		18	
4		12		19	21
5	9			16	
6			14		

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

ア	ヤ	メ	ホ	コ	リ
マ	ナ	イ	タ	サ	ヤ
ギ	ビ	イ	チ	ジ	ク
ヒ	ア	シ	カ	ゴ	
ナ	イ	シ	ヨ	ユ	
ゲ	タ	ク	ロ	ウ	
シ	チ	ミ	カ	ゲ	キ

A B C D E
【シャクナゲ】



先月号の当選者

- | | |
|---------|---------|
| 今井 優子 様 | 須藤 咲希 様 |
| 菊池 富子 様 | 相馬百合子 様 |
| 今 恵美子 様 | 高橋アキ子 様 |
| 佐藤 キヨ 様 | 横山 啓子 様 |
| 佐藤 美治 様 | 米村 裕介 様 |

応募締切

6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。