



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。

チンゲン菜の中華ダレ

材料 (4人分)

- ・チンゲン菜 1袋 (1枚ずつ葉をはがす)
- ・塩 小さじ1
- ・ごま油 少々
- 鶏ガラスープの素 小さじ1/2
- 水 1カップ
- たれ オイスターソース 大さじ1/2
- しょうゆ・酒・砂糖 各大さじ1
- こしょう 少々
- 片栗粉+水 各大さじ1

作り方

- ①チンゲン菜は塩とごま油を加えて、かためにゆでる。5cm長さに切る。
- ②鍋にたれの材料を入れて煮立たせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③チンゲン菜を重ねてきれいに並べ、たれをかける。



きなこの団子

材料 (4人分)

- ・きな粉 100g
- ・長いも 100g (皮をむいてすりおろす)
- ・砂糖 100g
- ・まぶすためのきな粉 少々
- ・つまようじ

作り方

- ①ボウルにきな粉、長いも、砂糖を入れ、力を入れてよくこねる。
- ②1.5cmに丸く形を作り、きな粉をまぶしてつまようじに2個刺す。

クロスワードパズル

↓↓ タテのカギ ↓↓

- ①成長すると鶏になります
- ③太陽が東から昇る時分
- ⑥車の方向指示器のこと
- ⑧事故などを現場に居合わせて直接見ること
- ⑩工業——。——社会。——政党
- ⑪地震、雷、火事、——
- ⑬真ちゅうやステンレス、はんだなどのこと
- ⑭雑巾を用意して年度末の——をした
- ⑯版画を刷るときに使います
- ⑰旧暦3月の異称です

→→ ヨコのカギ →→

- ①ひな人形に供える角張った食べ物
- ②守備の反対語
- ③サンとゴの間
- ④兵庫県の郷土料理。地元では卵焼きとも呼ばれます
- ⑤A、B、C……と数えて11番目
- ⑦走ると切れることも
- ⑨京の着倒れ、大阪の——
- ⑪白井義男は日本人初のボクシング世界——です
- ⑫骨と骨をつなぎます
- ⑬白米を量るときに使う単位の一つ
- ⑭父や母の姉妹です
- ⑮——して得取れ

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		8	10		14	16
		9	C			
2	6		F		15	B
	7			13		
3				11	E	17
4						
5			12			
			A			

はがき、FAX、EメールまたはQRコード(ホームページお問い合わせ)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	ソ	ト	ニ	コ	ウ	17	パ	イ
2	ラン	9	マ	ル	14	ト		
3	テ	ツ	カ	チ	ヨ	ウ	ヘ	
4	ノ	10	ク	ト	15	モン		
5	ウ	ツ	ブ	セ	13	ギ	2	ワ
	A	B	C	D	E	F		

【チョコレート】



先月号の当選者

- | | |
|---------|---------|
| 川口 悦子 様 | 高橋江里子 様 |
| 北山 京子 様 | 直井由香里 様 |
| 北山 博 様 | 米澤 康春 様 |
| 工藤 銀三 様 | 米村 浩介 様 |
| 神 祝子 様 | 小田 和子 様 |

応募締切

3月4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。
※当選は「新春クイズ」または「クロスワードパズル」どちらか一つとなりますので、ご了承ください。