



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。

油淋鶏(ユーリンチー)

材料 (4人分)

- 鶏もも肉 2枚
(皮に包丁目を入れる、下味をつける)
下味 → 塩コショウ 少々
- 小麦粉 少々
 - 長ねぎ 1/2本
 - にんにく 1かけ
- ねぎソース
 - しょうゆ 大さじ4
 - 砂糖 大さじ1~2
 - 酢 大さじ3

作り方

- ①下味をつけた鶏肉の水気を拭く。
- ②小麦粉をまぶして、フライパンに油を熱して皮を下にして入れ、中火よりやや弱火で 両面しっかりきつね色に焼く。
- ③切り分け、ねぎソースをかける。



あずきクリームサンドのどらやき

材料 (4人分)

- 卵 3個
 - 砂糖 80g
 - みりん 大さじ2
 - A はちみつ 大さじ2
 - 牛乳 大さじ1
 - サラダ油 小さじ1
 - ホットケーキミックス 200g
 - あずき 200g
 - 生クリーム 1/2カップ
- 混ぜる

作り方

- ①ボウルに卵を溶きほぐし、Aを加えて混ぜる。
- ②ホットケーキミックスを混ぜる。
- ③ホットプレートまたはフライパンに油を薄くひいて、弱火で直径6cm位の円形になるように流す。
- ④蓋をして、弱火で2分位焼く。ひっくり返して、さらに1分焼き、冷ましておく。
- ⑤あずきクリームをサンドする。

クロスワードパズル

↓↓ タテのカギ ↓↓

- ①ビニール——の中で作物を育てた
- ④ピツ、ピツ、ピツ、ポーン
- ⑦口紅を片仮名言葉でいうと
- ⑨メロンやズッキーニもこの仲間
- ⑩ハワイの代表的なビーチリゾート。
ダイヤモンドヘッドが見えます
- ⑬視覚、聴覚、触覚、味覚、嗅覚のこと
- ⑭臭いため嫌われやすい昆虫
- ⑰国語、数学、——、社会
- ⑱ウナギの内臓を使って作る汁物
- ⑳菜の花の咲く頃に降る——梅雨
- ㉑土俵の上で戦います

→→ ヨコのカギ →→

- ①冬が終わるとやって来ます
- ②羊やアルパカの毛のこと
- ③スナップエンドウの下処理の際に取る物
- ⑤掃き掃除をするときに使います
- ⑥欲しかった商品が——になっちゃった……残念
- ⑧瞬間——の蛇口から熱湯をくんだ
- ⑪契約書や伝票に押します
- ⑫ハトの形をした笛
- ⑬輪——、消し——、——手袋
- ⑮物の重さのこと
- ⑯選挙の立候補者が肩から掛けます
- ⑰木がたくさん生い茂っている所
- ⑱患者を診察する人

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		12	14	17	21
		C				
2				15		B
3			13			
	8	10		E	18	
4		11			19	22
5		9		16		
6					20	D

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	ヒ	シ	モ	チ	オ	バ
2	ヨ	ク	イ	ダ	オ	レ
3	コ	ウ	ゲ	キ	ソ	ン
4	イ	キ	ゴ	ウ	ヤ	
5	ヨ	ン	オ	ウ	ジ	ヤ
6	ア	カ	シ	ヤ	キ	ヨ
7	ケ	ー	ン	タ	イ	
	A	B	C	D	E	F

【ジンチヨウゲ】



先月号の当選者

- | | |
|---------|---------|
| 鎌田 久子 様 | 中村登美子 様 |
| 工藤 範子 様 | 藤井 淑江 様 |
| 佐藤由紀子 様 | 山田ヨシ子 様 |
| 相馬 ヒサ 様 | 米谷 礼行 様 |
| 鶴田 彩恵 様 | 渡辺 弘子 様 |

応募締切

4月5日(日)

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。