



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。

鱈のねぎソース

材料 (4人分)

- ・鱈(生) 4切れ
(1切れを3〜4つに切って下味をつける)
- ・塩・こしょう 少々
- ・小麦粉 大さじ3
- ・サラダ油 大さじ1
- ・ねぎソース
 - 長ねぎ 10cm (みじん切り)
 - しょうゆ・酢 各大さじ2
 - 酒 大さじ1
 - ごま油・砂糖 各小さじ1
 - トウパンジャン 小さじ1
 - キャベツ 150g (ゆでて1cm幅に切る)

作り方

- ①ねぎソースを作っておく。
- ②鱈は下味をつけて、15分置いてから水気を拭いて小麦粉をまぶし、フライパンに油を熱して中火で両面焼く。
- ③器にキャベツを敷いて、鱈をのせ、ねぎソースをかける。



甘納豆の抹茶蒸しケーキ

材料 (4人分)

- ・ホットケーキの素 120g
- ・牛乳 1/2カップ
- ・砂糖 50g
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・抹茶 大さじ1/2
- ・甘納豆 50g

作り方

- ①ボウルにマヨネーズと砂糖、牛乳、抹茶を入れてよく混ぜ、ホットケーキの素を加える。
- ②湯のみ茶碗または焼き型に半分位の高さまで流し、甘納豆を散らす。
- ③蒸し器で中火で20分蒸す。

クロスワードパズル

↓↓ タテのカギ ↓↓

- ①そんなの簡単さ、——前だよ
- ④6月ごろの長雨のこと
- ⑥東京と北京では1時間、東京とモスクワなら6時間
- ⑦ラブレターです
- ⑨漢字で書くと金糸雀。美しい声で鳴く小鳥です
- ⑩学級——の進んで学級会が行われた
- ⑫下仁田ネギや水沢うんで知られる県
- ⑭——は210円、往復で420円です
- ⑯ホッキョクグマの別名です
- ⑰黒、赤玉、鹿沼といえは
- ⑱停留所に止まりながら客を運びます
- ⑲宴会によく使われる飲食店

→→ ヨコのカギ →→

- ①初夏にピンクや紫色の花を咲かせます
- ②パンダの餌になる植物
- ③相撲取りのリングネーム
- ④煮た小豆に砂糖を混ぜて作ります
- ⑤那須与一はこれの名手
- ⑥出口の反対語
- ⑨湖などの水を取り除いて陸地にすること
- ⑪ギリシャ神話の登場人物。鳥の羽をろうで固めて翼を作り、空を飛びました
- ⑬臼でひいて粉にした茶
- ⑮入院した友人のお——に行った
- ⑯『桃太郎』でおじいさんが刈りに行った物
- ⑰刀の手で持つ部分

二重枠に入った文字を、A→Dの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

1	6		10		16	18
2			11	14		
		9				
3	7			15		19
	8		12			
4					17	
5			13			

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	カ	5	シ	ワ	モ	12	チ	7	コ
2	カ	ニ		ヤ	ト	13	ウ		ウ
3	ウ		ア	ブ	ミ		ン		
4	ヒ	7	コ	ト	ク	16	キ		
5	ヨ	8	ウ	ガ	ク	14	ウ		
	ウ		レ	ン	キ	15	ウ		

A B C D E
【ショウブユ】



先月号の当選者

- | | |
|---------|---------|
| 小山内辰史 様 | 對馬 玲子 様 |
| 北山 剛 様 | 中畑 綾乃 様 |
| 木村 春輝 様 | 山口 忠則 様 |
| 工藤 衷子 様 | 吉田小百合 様 |
| 佐々木雅啓 様 | 米村由季菜 様 |

応募締切

6月4日(木)

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。