

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。

ほうれん草のソテー

お好みの野菜を添えて

炊飯器
DE
チャーシュー



材料 (4人分)

- ・ほうれん草 200g (ゆでて3cmに切る)
- ・コーン 60g
- ・バター 10g
- ・にんにく 1かけ (薄切り)
- ・塩・コショウ 少々

作り方

- ①フライパンにバターとにんにくを入れて火にかけ、炒める。
- ②香りが出たらほうれん草を加え2分位炒め、コーンを混ぜ、塩・コショウする。

材料 (5合炊き)

- ・豚肩ロースかたまり肉 1kg (フォークで穴をあけ軽く塩・コショウする)
- サラダ油 小さじ2
- A 長ねぎ 100g (5cmに切る)
- にんにく 2かけ (皮をむき薄切り)
- 酒 1/3カップ
- B しょうゆ 大さじ6
- はちみつ 大さじ2 (またはみりん)

作り方

- ①フライパンに油を熱し、豚肉を入れ強火よりやや中火にして、すべての面にこげ目がつくように焼いて油を拭く。
- ②AとBを加え、フツフツする位に煮立ったら少し煮詰め、炊飯器に移し、アルミホイルで落とし蓋をする。
- ③途中2~3回ひっくり返し、スイッチが切れたらそのまま冷ます。

クロスワードパズル

↓↓ タテのカギ ↓↓

- ①新しい——が衆議院を通過した
- ④南の島に生えていそうな木
- ⑥水を引き入れ、稲を植えます
- ⑦傘や長靴、レインコートなどのこと
- ⑧船が進む方向を定める装置
- ⑩火を通していません
- ⑪酔った人がフラフラと歩く様子
- ⑬奈良公園にたくさんいます
- ⑭アサガオが伸ばして巻き付ける物
- ⑯月がなくて真っ暗。——にカラス、——のちょうちん
- ⑰古池や——飛び込む水の音(芭蕉)
- ⑱6月の第3日曜日は——の日です
- ⑳ささみや手羽、砂肝などの部位があります

→→ ヨコのカギ →→

- ①お尻が光る水辺の虫
- ②手相占いで恋愛——を見てもらった
- ③「森のバター」の異名がある果実
- ④桃やブドウの収穫量が日本一である県
- ⑤ギリシャ文字の第18番目の文字。Σ、σと書きます
- ⑨独り立ちしています
- ⑪こつちを通ると早く着くよ!
- ⑫石灰は土壌を——性に傾けます
- ⑬オルカと呼ばれる生き物
- ⑮傘の先からポタポタと落ちます
- ⑯口の大きな爬虫(はちゆう)類

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

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 | 5 | 7 | 10 | 15 | 20 |
| コ | イ | ノ | ボ | イ | |
| 2 | ウ | ワ | ギ | カ | バ |
| 3 | ラ | ヘ | タ | イ | ド |
| 4 | ハ | ン | モ | ツ | ク |
| 5 | ヒ | レ | ト | チ | ウ |
| 6 | バ | ツ | ハ | ノ | コ |
| 7 | リ | ハ | ナ | コ | ト |

【コドモノヒ】

当選おめでとうございます

先月号の当選者

- | | |
|---------|---------|
| 一戸マツエ 様 | 速水 京子 様 |
| 小田桐光子 様 | 三上富美子 様 |
| 北山 京子 様 | 毛内ひで子 様 |
| 工藤 正子 様 | 山本 幸美 様 |
| 田中 貴久 様 | 米村 愛琉 様 |

応募締切

6月4日(金)

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。