

女性部石川支部が、
11月30日の料理教室
で調理したレシピを
ご紹介します。

来月も料理教室のレシピを
ご紹介します



簡単レシピ



材料 (2~3人分)

- ・ごぼう 1本 (150g)
- ・豚肉 150g
- ・赤パプリカ 1/2個 (70g)
- ・にんにく 1かけ
- ・水 100ml
- ・トマトケチャップ 大さじ3
- ・ウスターソース 大さじ1
- ・オリーブオイル 大さじ2
- ・塩・こしょう 少々

作り方

- ①豚肉は一口大に切る。ごぼうは斜め薄切り、パプリカは細切り、にんにくは薄切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて炒め、香りが出てきたらごぼうとパプリカを加えてよく炒める。
- ③水を加えて蓋をし、水けがなくなるまで蒸し煮する。
- ④③に豚肉を加えて炒め、トマトケチャップとウスターソース、塩・こしょうを加えて味をととのえる。

ごぼうと豚肉のケチャップ炒め



ごぼうのポタージュスープ



材料 (作りやすい分量)

- ・ごぼう 1/2本 (80g)
- ・玉ねぎ 1/2個 (90g)
- ・バター 大さじ1
- ・コンソメ (固形) 1個
- ・水 200ml
- ・ご飯 30g
- ・牛乳 200ml
- ・塩・こしょう 少々
- ・パセリ 適量

作り方

- ①ごぼうは皮をこそぎて斜め薄切りにし、水にさらす。玉ねぎは薄切りにし、パセリはみじん切りにする。
- ②鍋にバターと玉ねぎを入れて炒め、しんなりしてきたらごぼう、コンソメ、水を加えて蓋をし、15分位煮る。
- ③ご飯を加えてさらに3分ぐらい煮る。
- ④あら熱が取れたら、ミキサーに入れてなめらかになるまで攪拌する。
- ⑤鍋に戻し、牛乳を加えて温め、塩・こしょう少々で味をととのえる。
- ⑥器に盛り、パセリをのせる。

クロスワードパズル

↓↓ タテのカギ ↓↓

- ①オイルショックともいわれる——危機
- ③分度器で測ります
- ⑥栗の実のトゲトゲ
- ⑦春の七草の一つ。ダイコンのことです
- ⑧遊園地で——コースターに乗った
- ⑩おでんに添える黄色い薬味
- ⑭年下の女きょうだいのこと
- ⑯屋外で行うことも多い教科
- ⑱ミカンのものは手でむけます
- ⑲おしゃれな——でランチを楽しんだ
- ⑳「オリオン」「おいしい」「カシオペア」といえば

→→ ヨコのカギ →→

- ①1月の第2月曜日は——の日。国民の祝日です
- ②旅支度で、旅行かばんに——を詰めた
- ③下手な鉄砲も——撃ちや当たる
- ④北海道東部の市。自然豊かな湿原が有名です
- ⑤水が混じって軟らかくなった土
- ⑦これが三つで三振
- ⑨土を盛り上げて作ります
- ⑪植物の葉や車の窓などに氷の結晶が付いたもの
- ⑫「住めば都」とか「猫に小判」とか
- ⑬果物——を使ってリンゴをむいた
- ⑮遠回りをすること
- ⑯初夢で見ると縁起が良いといわれる鳥
- ⑰やっぱり自分の——が一番落ち着くなあ

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	8		16	19
	E			13	A
2					
		9	10	17	
	7		D	14	
3			11		20
4				15	18
5			12		C

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

ク	レ	ア	マ	ウ
タ	イ	ヒ	ト	ネ
ニ	バ	ネ	カ	リ
ジ	チ	ン	サイ	ル
ナ	ヤ	ガ	ラ	ダ
マ	ン	キ	ミ	カン
エ	フ	ロ	ン	ゼ

A B C D E
【プレゼント】



先月号の当選者

- | | |
|---------|----------|
| 浅利 幸子 様 | 村上 貴仁 様 |
| 利行 愛里 様 | 比内 睦雄 様 |
| 奈良 安規 様 | 八木橋由美子 様 |
| 成田 幸子 様 | 山田志賀子 様 |
| 三上 瑠羽 様 | 米村 愛琉 様 |

応募締切

1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。

お詫びと訂正

11月号の問題文に誤りがありましたので、お詫びして訂正いたします。

タテのカギ ⑭弓に矢をつがえて狙う者⇒狙うもの

ヨコのカギ ②広葉樹の落ち葉を発行させて作ることも⇒発酵