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。

白菜のみそ煮

材料（３～４人分）

・白菜		500g（4cmに切る）
・豚肉		150g（1cm幅に切る）
A	水	3カップ（600ml）
	酒	1/4カップ
B	みそ	大さじ2
	砂糖	大さじ1弱

作り方

①鍋に白菜と豚肉、Aを入れて10分煮る。

②Bを加えてさらに10分煮る。

③しばらく休ませてから蓋を取り、7～8分煮る。

野菜たっぷりミネストローネ

材料（４人分）

・じゃがいも	3個（皮をむいて1cm角切り）	・オリーブオイル	大さじ1/2
・人参	1本（皮をむいて1cm角切り）	・水	1ℓ
・大根	5cm（皮をむいて1cm角切り）	・固形コンソメ	1個
・にんにく	1かけ（みじん切り）	・塩	小さじ1
・ハム	3枚（1cm角切り）	・こしょう	少々
・ゆでた豆	100g	・パセリみじん切り	少々

作り方

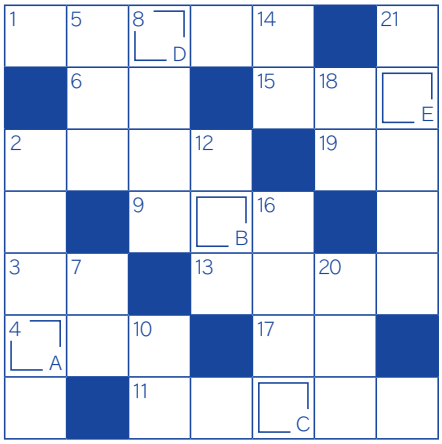
①鍋にオリーブオイルとにんにくを熱して、中火で炒める。じゃがいも、人参、大根、ハムを加え、さらに2～3分炒める。

②水と固形コンソメ、塩、こしょうを入れて、一度煮立ったら弱火にして15分位煮る。

③もう一度味をみて、塩、こしょうをし、盛りつけをしてパセリをふる。

クロスワードパズル

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？



↓↓ タテのカギ ↓↓

②千客万来を願って飾る、動物の置物
⑤野球のチームをプレー人数からこういうこともあります
⑦大豆にはタンパク――が豊富に含まれます
⑧まつげに塗る化粧品
⑩坂本龍馬の出身藩
⑫エチルアルコールの――点は13度です
⑭地球表面のおよそ３割
⑯誇りや自尊心を意味する片仮名語
⑱競馬場ではラチともいいます
⑳ラグビーが盛んなポリネシアの王国
㉑母校から巣立ちます。――式、――アルバム

→→ ヨコのカギ →→

①桃の節句に行う行事
②東京のソメイヨシノは３月末ごろ――になることが多いです
③唱歌『春の小川』でスミレやレンゲが咲いている場所
④イチゴ畑に防鳥――を張った
⑥腰を掛ける家具
⑨アラジンがこすると精霊が出てきました
⑪木枯し紋次郎がかぶっています
⑬甘い物よりお酒が好きです
⑮湯畑が有名な群馬県の温泉地
⑰忍者が指を組んで結ぶもの
⑲金づちで打ちます

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。

応募締切
3月3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。

先月号のこたえ

A B C D
【キサラギ】

先月号の当選者

当選おめでとうございます

泉　善隆　様	須藤真理子　様
今井　祐　様	髙木　良一　様
大谷久美子　様	田村　豊　様
工藤　始　様	藤井　滋子　様
鈴木　香乃　様	村上　清秋　様