

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。

## 材料(6人分)

- ・合びき肉 500g
- ・ベーコン 40g(みじん切り)
- ・玉ねぎ 1個【250g】(みじん切り)
- ・人参 100g(みじん切り)
- ・セロリ 150g(みじん切り)
- ・にんにく 3かけ(みじん切り)
- ・サラダ油 大さじ3
- ・赤ワイン 150ml
- ・トマト缶 3缶
- ・水 150ml
- ・砂糖 大さじ1
- ・コンソメ 1個
- ・塩 大さじ1強
- ・こしょう 少々
- ・スパゲッティ 400g(ゆでて、ザルに取ってサラダ油大さじ1をまぶす)
- ・粉チーズ 適量

## 作り方

- ①煮込み鍋または大きめのフライパンにサラダ油大さじ1と共に野菜を入れ、中火にかけてしんなりするまで炒める。
- ②フライパンに大さじ2の油を加え、ひき肉を加えて炒め、ポロポロになったら赤ワインを加え、アルコールを飛ばす。
- ③①の鍋に②とAを加え、蓋をして中火で40分位煮る。蓋を取り、水分を飛ばす。味をみて、塩、こしょうを足す。
- ④スパゲッティを盛りつけし、ミートソースをかけ、粉チーズをふる。

## スパゲッティミートソース



## バナナのクレープ



## 材料(4人分)

- ・ホットケーキミックス 100g
  - ・牛乳 180ml
  - ・卵 1個
  - ・砂糖 大さじ1
  - ・バター 10g
  - ・サラダ油 小さじ1を5回分
  - ・バナナ 2~3本(皮をむき、1cm幅斜め切り)
  - ・市販のホイップクリーム 1箱(生クリームに砂糖を加えてホイップしても良い)
- (電子レンジで30秒加熱する)

## 作り方

- ①ボウルにホットケーキミックスと砂糖を入れて混ぜ、卵を溶きほぐして加える。泡立て器で手早く混ぜ、なめらかになったら溶かしバター、牛乳の順に混ぜ、ラップをして30分以上休ませる。
- ②フライパンを中火にかけ、熱くなったらサラダ油小さじ1を均一に熱し、①の生地をお玉で1杯分流して、フライパンを回して全面にひろげると厚さが均一になる。ふちが乾いてきたらひっくり返してさっと焼く。残りの4枚も同様に焼く(弱火でゆっくり焼くとひっくり返さなくても良い)。
- ③冷めてからクレープにバナナ、ホイップクリームをのせ包む。そのままでも良いが切ってもOK。

# クロスワードパズル

### ↓↓ タテのカギ ↓↓

- ②ナットやボルトを締めます
- ⑤そこが彼の彼たる——だ
- ⑦自動車の、地面に触れる部分
- ⑨調味料控えめで作りました
- ⑩花見のときに広げること
- ⑫——を求めて猫カフェに行った
- ⑭カイコの餌になる植物
- ⑯結婚が決まり、——の顔合わせを行った
- ⑰お酒を飲んでいない状態
- ⑱元素記号はU。原子力発電所の燃料にも使われます
- ㉑ここ20年ほどで携帯する人が増えました

### →→ ヨコのカギ →→

- ①新1年生を迎える行事です
- ②『ローマの休日』や『プリティ・ウーマン』は——映画の名作です
- ③名古屋市市の南側に位置する——半島
- ④『銀河鉄道の夜』や『注文の多い料理店』の作者
- ⑥大がL、中がMなら、小は
- ⑧黒い石と白い石で戦います
- ⑩日本庭園に敷かれていることも
- ⑬4月29日は——の日。国民の祝日です
- ⑮稲や麦の茎を干したもの
- ⑰表の反対側
- ⑲画家がキャンバスに走らせませす

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	5	9		14	18	
	6			15		
2			12		19	21
			10		16	
3	7		13		20	
	8	11		17		
4						

はがき、FAX、EメールまたはQRコード(ホームページから応募する際は「お問い合わせ内容」にこたえをご記入ください)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

ヒ	ナ	マ	ツ	ソ
6	イ	ス	ク	ツ
2	マ	ン	カ	イ
ネ	9	ラ	13	ブ
3	キ	シ	17	ト
4	ネ	ツ	11	ン
コ	15	サ	19	ガ

A B C D E  
【ネドマツ】



### 先月号の当選者

- |         |         |
|---------|---------|
| 大谷 久子 様 | 中山 秀子 様 |
| 小田 葵 様  | 比内 睦雄 様 |
| 加藤めぐみ 様 | 松木 慶彦 様 |
| 鈴木 悦子 様 | 三浦千恵子 様 |
| 田村かおる 様 | 横山美喜子 様 |

### 応募締切

# 4月4日(月)

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。