

地域のみなさんが、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(4人分)

- · 合いびき肉 400g
- 啊
- 17 1/2コ分¬炒 ・玉ねぎみじん切り 大さじ1-8
- サラダ油
- 1カップ弱
- ・パン粉
- ・牛乳 1/3カップ
- ・塩 小さじ1/2
- ・コショウ 少々

・ソース

トマトケチャップ 大さじ4 ウスターソース 大さじ2 しょうゆ 大さじ1/2

- ・サラダ油 大さじ1
- ・付け合わせ

じゃがいも ミニトマト ブロッコリー 粉ふきいも 半分に切る ゆでる

ソフトハンパーグステーキ



作り方

- ① 玉ねぎはすき通るくらいに炒める。冷ましてから肉だねの材料と混ぜる。 4つに分けて丸め、空気を抜くためにキャッチボールをするように手でたたくようにす る。だ円形に整え、真ん中をくぼませる。
- ②サラダ油を熱してハンバーグを入れ、両面に焼き色がついたら弱火にし、蓋をかぶせ て3分くらい蒸し焼きする。
- ③取り出した後にソースの材料を入れひと煮たちさせる。
- ④皿に付け合わせの野菜と共に盛り付けし、ソースをかける。



かきたまスープDE炊きこみご飯

材料(4人分)

• 米

作り方

- ・かきたまスープ (フリーズドライ)
- 三つ葉

2個

- ①米の上にかきたまスープを開けてスイッチを入れる。
- ②炊けたら三つ葉を加え、蒸らす。

クロスワードパズル

↓ ↓ タテのカギ ↓

- ①前の反対側
- ③梅雨が明ければ夏本番。— ---が増 します
- ⑥神社で神事に奉仕する女性
- ⑦土用干しをする漬物
- ⑧窒素(78%)、酸素(21%)などが 含まれます
- ⑩音を聞き取る器官
- ⑫波――を上げて船が進む
- 個七夕飾りや短冊をつるします
- ⑯カブトムシが集まる木の一つ
- 18歌謡曲などの前奏のこと
- ②唱歌『夏の思い出』の歌詞に出て くる地名
- ②継続は---なり
- ②列車を走らせるために敷きます

→→ ヨコのカギ →→

- ①7月の第3月曜日は——の日。国 民の祝日です
- ②お遍路さんが巡ります
- ③ムチとの使い分けが大切
- ④開くと花が咲きます
- ⑤そうめんをゆでている途中に入れ る人もいます
- ⑦泳げない人の強い味方
- ⑨夏の土用の――の日にはうなぎを 食べると良いといわれます
- ⑪輪島や呼子のものが有名
- ③蚕の繭から作る繊維
- ⑤鉄がさびるのはこの化学変化によ るものです
- ⑪京都の夏を彩る――祭
- 19酔うとこの猛獣になる人も
- ②1 1 =

先月号の当選者

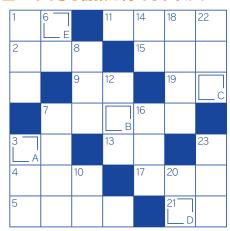
先月号のこたえ ゚゚ヺ[゚]゚゚゚゙゙゙゙<mark>゚゚ヺ</mark>゚゚゚゙ヿ**゚゚ヹ**゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚ ヹ゚ヺゟ゚ヿ゚ ** ン_C ガ ガック ヤ ⁷サ ク <mark>ラ</mark> ン ボ "セ イ ブ 1 ¹¾ボ ┃ ナ ス ゚゙ウ Ξ ABCDE 【ラベンダー】



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?

2合 (普通に炊く準備)

少々 (2cmに切る)



はがき、FAX、Eメールまたは QRコード (ホームページから 回記記回 応募する際は「お問い合せ内容」とより にこたえをご記入ください)で 44年と ご応募ください。正解者の中から **回ちべ** 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

7月5日(火)

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。