

水嶋優子先生の

超簡単レシピ

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 | よく混ぜる
肉だね | ・ソース | |
| ・卵 1コ | | トマトケチャップ 大さじ4 | |
| ・玉ねぎみじん切り 1/2コ分 | | ウスターソース 大さじ2 | |
| ・サラダ油 大さじ1 | | しょうゆ 大さじ1/2 | |
| ・パン粉 1カップ弱 | | ・サラダ油 大さじ1 | |
| ・牛乳 1/3カップ | ・付け合わせ | | |
| ・塩 小さじ1/2 | じゃがいも 粉ふきいも | | |
| ・コショウ 少々 | ミニトマト 半分に切る | | |
| | | ブロッコリー ゆでる | |

ソフトハンバーグステーキ



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 | 2合 (普通に炊く準備) |
| ・かきたまスープ (フリーズドライ) | 2個 |
| ・三つ葉 | 少々 (2cmに切る) |

作り方

- 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
- ⑭七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種
- ⑰歌謡曲などの前奏のこと
- ⑱唱歌『夏の思い出』の歌詞に出てくる地名
- ⑳継続は——なり
- ㉑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ム子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
- ⑬蚕の繭から作る繊維
- ⑮鉄がさびるのはこの化学変化によるものです
- ⑰京都の夏を彩る——祭
- ⑱酔うとこの猛獣になる人も
- ㉑1-1=

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		11	14	18	22
2		8		15		
		9	12		19	
	7			16		
3			13			23
4		10		17	20	
5					21	

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。



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。

先月号のこたえ

1	ダ	イ	イ	ビ	ワ
2	ブ	タ	イ	ギ	ガ
3	ル	ガ	ク	ヤ	シ
4	サ	ク	ラ	ン	ボ
5	サ	セ	イ	ブ	タ
6	ト	ベ	イ	ラ	ツ
7	ウ	ニ	ボ	イ	ナス

A B C D E
【ラベンダー】



先月号の当選者

- | | |
|---------|---------|
| 金枝 佳子 様 | 鈴木 哲弘 様 |
| 工藤 隆司 様 | 奈良 峰司 様 |
| 佐藤 昇 様 | 福井 真美 様 |
| 白取 來菜 様 | 藤井 淑江 様 |
| 須藤 真弓 様 | 三上 茜 様 |