

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。

春雨の中華風サラダ

材料(4人分)

- ・春雨 100g
(キッチンばさみで半分に切る)
 - ・鶏胸肉 200g
(酒 大さじ1・塩・コショウ 少々で下味をつける)
 - ・きゅうり 1本
 - ・もやし 1袋
(水から入れ、沸騰したらザルに取る)
 - ・トマト 2個
 - ・卵 2個
(砂糖 大さじ1/2・塩 少々で味つけし、錦糸卵を作る)
- タレ
- しょうゆ 大さじ5
 - 酢 大さじ3と1/2
 - 砂糖 大さじ1~1と1/2
 - ごま油 小さじ1
 - 鶏肉ゆで汁 大さじ1

作り方

- ①春雨はゆでて水に入れる。
- ②きゅうりは斜め切りにしてから細切り、トマトは半月切りにする。
- ③鶏肉はお皿にのせ、ラップをかけて600W電子レンジに2分30秒かけ、手で裂く。
- ④器に春雨を敷いて具をのせる。タレをかけていただく。



あんみつ

材料(4人分)

- ・粉寒天 1袋
 - ・バナナ 1本(5mm輪切り)
 - ・みかん缶詰 1/2缶
 - ・桃缶詰 1/2缶(1cm角切り)
 - ・豆 1/2カップ
 - ・あずき 200g
- 黒みつ
- 黒砂糖 50g 煮溶かす
 - 水 50ml

作り方

- ①水500mlに粉寒天を入れ、しっかり煮溶かし、型に流して冷やし固める。1cm角切りにする。
- ②器に①、フルーツ、あずき、缶詰のシロップ少しを入れ、あずきをのせ、黒みつをかける。

※袋入りの蒸し豆が美味しい

クロスワードパズル

↓↓ タテのカギ ↓↓

- ①セーフではなくて
- ④赤い顔をして郵便物をのみ込みます
- ⑦漂白や殺菌に用いる白い粉
- ⑨タコやイカが吐きます
- ⑩銃のこと。モデル——
- ⑩土用の丑(うし)の日によく食べられます
- ⑬冷やし中華に添える黄色い薬味
- ⑮水稻が育つ場所
- ⑯雨や日光を遮るために差します
- ⑰——眼鏡、——巻き
- ⑱寺社を巡って集めている人もいます
- ⑲畳表にも使われる植物
- ⑲目からぼろりと落ちることも

→→ ヨコのカギ →→

- ①夏の夜明けにラッパ形の花を咲かせます
- ②元素記号はU。『鉄腕アトム』ではアトムの妹の名前になっています
- ③誕生日が来ると一つ取ります
- ⑤この全自動洗濯機のコース運転は、洗い→——→脱水と進みます
- ⑥起業して巨万の——を得た
- ⑧カメが日当たりのいい場所に出ています
- ⑫「有りの実」と呼ばれることもあります
- ⑬スチールやアルミに分けてリサイクル
- ⑭北海道和種という馬の俗称
- ⑮障子やふすまなどのこと
- ⑯エジプトの首都
- ⑰自動車を数えるときに使う言葉
- ⑲義を見てせざるは——無きなり

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

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

1	ア	ジ	サイ	ン	バ
2	サ	サ	イ	カ	ロ
3	メ	カ	ン	タ	ク
4	シ	コ	ナ	ミ	マ
5	リ	グ	チ	ザ	
6	ツ	ブ	ア	ン	ツ
7	ユ	ミ	ツ	チ	ヤ

A B C D
【イチジク】



先月号の当選者

- | | |
|---------|---------|
| 工藤 綾乃 様 | 今井 勝晴 様 |
| 今井 菜月 様 | 佐藤 昇 様 |
| 坂岡 正子 様 | 今井 祐 様 |
| 鈴木 彩子 様 | 長内 昭夫 様 |
| 鈴木 悦子 様 | 藤岡 孝彦 様 |

応募締切

7月5日(日)

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。