

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。

えびチリ豆腐

材料(4人分)

- ・絹ごし豆腐 1丁(ザルにのせて水切りする)
- ・むきえび 200g(洗って水気を拭き、片栗粉をまぶす)
- ・卵 2個
- ・にんにくみじん切り 小さじ1
- ・ねぎみじん切り 大さじ3
- ・トウバンジャン 小さじ1/2
- ・トマトケチャップ 大さじ4
- A 水 大さじ4
- 砂糖 大さじ1
- 塩 小さじ1/3
- しょうゆ 少々
- ・片栗粉 少々
- ・サラダ油 大さじ1
- ・酒 大さじ2

作り方

- ①豆腐は1.5cm角切りにする。
- ②フライパンに油大さじ1を中火で熱し、えびを炒める。えびの色が変わったら、にんにく、ねぎ、トウバンジャンを加え、香りが出たら豆腐を加え、さっと炒め合わせたら酒大さじ2を回し入れる。
- ③Aを加えて全体を軽く混ぜ、2分位煮る。味をみて塩を足す。
- ④溶き卵を回し入れ、底から返すように静かに混ぜ合わせる。



スイートポテト

材料(4人分)

- ・さつまいも 500g
- B 砂糖 40g
- バター 20g
- ・生クリーム 大さじ3
- ・卵黄 1個+みりん 大さじ1/2→つや出し

作り方

- ①さつまいもはよく洗って、濡らしたペーパータオルで包み、ラップで包んで電子レンジ600Wに間隔をあけて並べ、5分加熱する。ひっくり返して3分加熱する。
- ②さつまいもを縦半分に切り、中身をスプーンでくりぬいて4個の器を作る。1本は中身だけくりぬく。
- ③ボウルにくりぬいたさつまいもを入れてつぶし、Bと生クリームを混ぜる。
- ④さつまいもの器に詰め、つや出しを塗り、200℃のオーブンで15分位焼く。

クロスワードパズル

↓↓ タテのカギ ↓↓

- ①はたきやモップで取り除きます
- ③——ボクシングはムエタイを参考にして作られました
- ⑥アルファベットの3番目
- ⑦素材の色が生きるように、——しょうゆを使ってお煮しめを作った
- ⑧時刻を知りたいときに見ます
- ⑩伊勢、車、牡丹(ボタン)から連想される魚介類といえは
- ⑫三十一文字(みそひともじ)とも呼ばれます
- ⑭大きな石のこと
- ⑯茶室に敷かれている物
- ⑰初心者を表す片仮名言葉
- ⑲——に交われば赤くなる
- ⑳神社を示す地図記号はこの形
- ㉑カメラや双眼鏡にはめられています

→→ ヨコのカギ →→

- ①クリスマスツリーののっぺんに飾ります。
- ②冬に着る厚手の上着
- ③魚偏に喜ぶと書く魚
- ④受験生はこの前に座していることが多そう
- ⑤——がカサカサ。リップクリームを塗らなくちゃ
- ⑦夏がサマーなら冬は
- ⑨1億は9——の数字です
- ⑪松任谷由実のヒット曲『——がサントクロース』
- ⑬凝りやすい体の部位
- ⑮ダイコンを——にしておでんに入れた
- ⑰カタカタと布を縫う機械
- ⑲外(がい)の反対語
- ⑳冬至の日に浴槽に浮かべます

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	6		11	14	18	22
	A					
2		8		15		D
		9	12		19	
	7			C	16	
3			13			23
4		E	10		17	20
5						21
						B

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

ス	イ	ト	ポ	テ	ト
ナ	ン			ツ	ラ
カ	マ	ボ	コ		ベ
シ	ン	グ		ス	パ
ア	チ	リ	ト	リ	
カ	ケ		カ	ネ	
セ	キ	セイ	イ	ン	コ

【ウィングラス】



先月号の当選者

- | | |
|---------|---------|
| 工藤 育子 様 | 山口夫佐子 様 |
| 三上 茜 様 | 須藤 真弓 様 |
| 鈴木 哲弘 様 | 中畑 晴美 様 |
| 村上 綾乃 様 | 石岡 勝弘 様 |
| 相馬 昇 様 | 小田 慶喜 様 |

応募締切

12月5日(土)

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。