

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。

ポトフ

材料(4人分)

- ・ソーセージ 4~5本(斜め切りこみ)
※またはベーコン 2~3枚
- ・ごぼう 1本(皮を洗ってたたく、5cm)
- ・人参 1/2本(1cm輪切り)
- ・玉ねぎ 1個(くし形)
- ・キャベツ 1/4個(大きめざく切り)
- ・ミニトマト 6個
- ・コンソメ 1個
- ・塩・コショウ 少々

作り方

- ①すべての材料と水5カップ、コンソメを鍋に入れ強火にかけ、煮立ってきたら弱火にしてアクを取りながら20分位煮る。
- ②塩・コショウで味をととのえる。



バナナのオムレツケーキ

材料(3個分)

- A 卵 1個
- 砂糖 大さじ2
- 牛乳 3/4カップ
- ホットケーキミックス 150g
- B 生クリーム 1/2カップ
- 砂糖 大さじ1と1/2
- バニラエッセンス 少々
- バナナ 3本(皮をむく)
- クッキングシート

この順序で混ぜる

角が立つ位に泡立てる

作り方

- ①ボウルにAを入れて混ぜ、生地を作る。
- ②フライパンにクッキングシートを敷いて、生地をお玉で1杯強流す。一番の弱火で蓋をして焼く。
- ③プツプツと泡が出てきたらシートごと裏返し、両面焼く。もう2枚作る。ぬれ布巾に取り出し、冷ます。
- ④冷めたらシートをはがし、生クリームを塗って丸ごと1本バナナをのせ、半分に折ってラップに包む。

クロスワードパズル

↓↓ タテのカギ ↓↓

- ②たき火の——を念入りに行った
- ⑥チョコレート——にかけて溶かした
- ⑧構えてシャッターを切ります
- ⑨ジャムやピクルスなどを詰めます
- ⑩この——の輪、なかなか外れないんだ
- ⑪就職活動の際に書きます
- ⑮シャープペンシルに入れます
- ⑯浜辺に寄せては返すもの
- ⑱文庫本に布製の——を掛けた
- ⑳夕方になると家々の窓にともります
- ㉑アシカに似た海獣

→→ ヨコのカギ →→

- ①最低気温が0度を下回る日のこと
- ②どら焼きに挟んである物
- ③片仮名語でいうとリベンジ
- ④節分にまきます
- ⑤冬、雪国の家の軒にぶら下がる物
- ⑦——の道も一歩から
- ⑩牛肉はビーフ、鶏肉は——
- ⑫お釣りと一緒に受け取ることも
- ⑬多くの人が眠っています
- ⑭チョコレートの原料になる植物
- ⑰アルコールを含む調味料
- ⑱間違った答えに付ける印
- ㉑バレンタインデーに伝える人もいます

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

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	ハ	ツ	ユ	メ	ワ	タ
2	ゴ	ウ	シ	オ	ド	キ
3	イ	カ	リ	カ	メ	
4	タ	モ	ヤ	シ	ム	
5	ハ	コ	ラ	イ	ス	
6	ス	カ	ク	ト	ビ	
7	ミ	リ	ク	ロ	マ	メ

A B C D
【カドマツ】



先月号の当選者

- | | |
|---------|---------|
| 成田 幸子 様 | 伊藤より子 様 |
| 福士 昭子 様 | 小野 勇人 様 |
| 工藤 絹子 様 | 石岡 英樹 様 |
| 小坂 薫 様 | 米澤 瑤 様 |
| 横山 啓子 様 | 伊藤 光男 様 |

応募締切

2月5日(金)

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。