



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。

材料 (4人分)

・炊きたてのご飯 2合分

A 酢 大さじ2と1/2 混ぜる
砂糖 大さじ1
塩 小さじ1/2

・鶏そぼろ (作りやすい分量)

鶏ひき肉 300g
生しいたけ 3〜4枚 (みじん切り)

B しょうゆ 大さじ3
酒 大さじ2
砂糖 大さじ2

・炒り卵

卵 2個
C 酒 小さじ2
砂糖 小さじ2
塩 少々
サラダ油 小さじ2

鶏そぼろのちらし寿司

ほうれん草 200g (さっとゆで、3cmに切る)
焼きのり 1/2枚 (手でちぎる)
しょうゆ 大さじ1弱
大根 50g (薄い半月切り)
人参 10g (薄い輪切り)
酢 大さじ1と1/2
砂糖 大さじ1/2 混ぜておく
塩 少々



作り方

- ①フライパンに鶏ひき肉とBを入れてよく混ぜ、中火にかける。肉の色が変わるまで炒め、しいたけを加え、さらにしょうゆ、砂糖各大さじ1〜2を加えて味を整える。汁けがなくなるまでしっかり炒め煮する。
- ②卵にCを混ぜ、フライパンで炒り卵を作る(錦糸卵でも良い)。
- ③ゆでたほうれん草は、切ってからのりとしょうゆで和える。
- ④酢漬けの大根と人参は、お花のようにくるっと巻く。
- ⑤お皿に酢飯を広げ、その上に鶏そぼろ、炒り卵、ほうれん草、大根の花を飾る。



小松菜とちくわの酢みそかけ

材料 (4人分)

・小松菜 200g (ゆでて3cmに切る)
・ちくわ 2本 (斜め薄切り)
みそ 大さじ2
酢 大さじ2 混ぜる
砂糖 小さじ2

作り方

- ①器にちくわと小松菜を盛りつけし、酢みそをかける。

クロスワードパズル

↓↓ タテのカギ ↓↓

- ①亀が日なたで——干しをしている
- ③漢字で書くと雲雀。空高くさえずる野鳥です。あげ——、——笛
- ⑤砕けて石や砂になります
- ⑥突然、風船が——した
- ⑦種、稲、穂に共通の部首
- ⑨5月の第2日曜日は——の日です
- ⑪和服の袖の下に垂れた部分
- ⑬物質の性質や星の動きなどを学びます
- ⑮胸が太いへビのような形をしているという、幻の生物
- ⑰二輪車のことで
- ⑲奈良や京都のように昔、都が置かれていた場所
- ⑳中国に次いで人口の多い国
- ㉑紳士服——は4階にございます

→→ ヨコのカギ →→

- ①5月の空を泳ぎます
- ②ばかばか陽気の日には脱いで腕に掛ける人も
- ③魚の胸や背、尾などのヒラヒラ
- ④『トッカータとフーガ』を作曲しました
- ⑥柱や立ち木の間にっして使う寝具
- ⑧トマトの実の食べない部分
- ⑩バラは「愛」や「美」、アヤメなら「朗報」「希望」など
- ⑫——を買って家を建てた
- ⑭リュックやトランクもこれの一種
- ⑯ゴールまで——5kmです
- ⑰つるべを下ろして水をくみます

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

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	ウ	エ	ノ	コ	14	ク
2	ホ	コ	12	ソ	ク	
3	キ	ギ	10	ヨ	19	ケ
4	ツ	17	リ	16	キ	ゴ
5	ネ	ジ	15	イ	18	ン
6	ユ	ミ	11	ト	ン	
7	ゴ	ウ	13	ツ	キ	ユ

A B C D E
【レンゲソウ】



先月号の当選者

一戸 大翔 様 高橋 辰男 様
小田 和子 様 中村千枝子 様
菊池恵美子 様 松田 照美 様
工藤 隆司 様 水木ゆうか 様
小枝 志保 様 森内 伴子 様

応募締切

5月6日(木)

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。