



水嶋優子先生の

超簡単 レシピ



地域みなさんが、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。

ひじきの炊き込み御飯

材料 (4人分)

- ・米 2合
- ・酒 大さじ2
- ・塩 小さじ1弱
- ・ひじき 大さじ2
- ・ちりめんじゃこ 20g
- ・梅干し 2個(細かく切る)

作り方

- ①米は普通に水を加える。
- ②Aを混ぜ、ちりめんじゃこ、ひじき、梅干しをのせてスイッチを入れる。



レンコンのツナマヨサラダ

材料 (4人前)

- ・れんこん 200g (薄いいちょう切り)
- ・ツナ缶 小1缶 (油を切る)
- ・かいわれ菜 1パック (洗って半分の長さに切る)
- ・マヨネーズ 大さじ2
- ・酢 大さじ1
- ・ごまドレッシング 大さじ1
- ・人参または菊 少々 (茹でる)

作り方

- ①れんこん、ツナ、かいわれ菜、人参または菊をAで和える。



クロスワードパズル

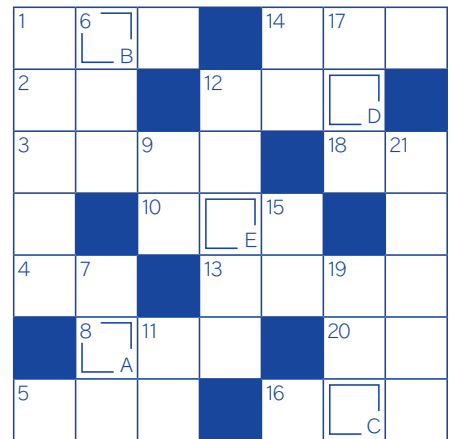
↓↓ タテのカギ ↓↓

- ①2月の誕生石・アメシストは紫色の——です
- ⑥刻みたばこを詰めて吸う道具
- ⑦Lが大ならMは
- ⑨こうなった——を知りたいなあ
- ⑪暖炉にくべます
- ⑫3度の食事以外に食べるもの
- ⑭バレンタインデーに実らせる人もいます
- ⑮囲碁や将棋の差し手の記録
- ⑰百貨店の——ガイドで目当ての売り場を探した
- ⑲昆布と——節でだしを取った
- ⑳例年2月4日ごろ。暦の上ではこの日から春です

→→ ヨコのカギ →→

- ①ウインタースポーツの代表格
- ②旧国名の1つ。現在の三重県的大部分
- ③お吸い物などを入れる器
- ④鬼は外、福は——
- ⑤掃除道具の1つ。魔女がまたがれば飛べるかも?
- ⑧車のフロントガラスに付くとギラギラして厄介です
- ⑩旅先で眺めることもあります
- ⑫もむと温くなるタイプもあります
- ⑬遅い時間まで寝ずにいること
- ⑭仁徳天皇陵もこの1つ
- ⑯水分補給に役立つ——飲料は、電解質を加えてあります
- ⑰働き者だといわれる昆虫
- ⑳天ぶらを天——に漬けて食べた

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?



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

2月3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。

先月号のこたえ



A B C D
【フリソデ】



先月号の当選者

- | | |
|---------|---------|
| 会津 友幸 様 | 鈴木 彩子 様 |
| 浅利 幸子 様 | 高樋 省三 様 |
| 小野洋志子 様 | 田中 ユリ 様 |
| 佐藤 孝秋 様 | 奈良 彰 様 |
| 篠崎 真衣 様 | 藤岡 孝彦 様 |