



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。

チンゲン菜とベビーホタテの塩炒め

材料 (2~3人分)

- ・生ベビーホタテ 8個
- ・チンゲン菜 1袋(葉と茎に分ける)
- サラダ油 大さじ1
- A 塩 小さじ1/3
- こしょう 少々

作り方

- ①チンゲン菜の茎は縦半分に切る。
 - ②フライパンにAを入れて火にかけて熱くなったらチンゲン菜を炒め、少ししんなりしたらホタテを加える。
- ※炒めすぎないこと。葉はスープやみそ汁に。



人参のサラダ

材料 (4人前)

- ・人参 1本 (150g)
- ・ゆでたブロッコリー (飾り用、なくても作れます)
- オリーブ油またはサラダ油 大さじ1
- 酢 大さじ1
- A 砂糖 小さじ1/2
- 塩 小さじ1/3
- コショウ 少々

作り方

- ①人参は皮をよく洗い、5cm長さの千切りにする。
- ②ボウルにAを入れてよく混ぜ、人参を加えてよくもんでなじませる。
- ③盛り付け、ゆでたブロッコリーを飾る。

クロスワードパズル

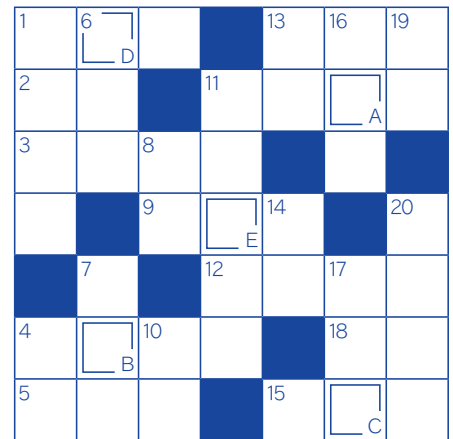
↓↓ タテのカギ ↓↓

- ①ひな人形の供える餅
- ④入試のときはケアレス——に気を付けて
- ⑥ぐっと辛抱すること
- ⑦ウドの生産量が日本一の、北関東にある県
- ⑧跳ね上げたひげが特徴的なスペインの画家
- ⑩石が細かく砕けたもの
- ⑪雪解けて川の——が増えた
- ⑬つくのはうそ、吹くのは
- ⑭中華がゆなどにのせる赤い実
- ⑯スタッドレスからノーマルに替えようかな
- ⑰宿屋のこと。漢字では旅籠と書きます
- ⑲出かけていて誰もいません
- ⑳ひな祭りのうしお汁によく使われる貝

→→ ヨコのカギ →→

- ①暑さ寒さも——まで
- ②佐渡、淡路、隠岐といえば
- ③多くの受験生が解くもの
- ④数学ではxやyで表すことが多い
- ⑤ツクシはこの植物の胞子茎です
- ⑨飛行機が飛び立つこと
- ⑪薄く切ったもの。——チーズ
- ⑫山下公園や中華街があります
- ⑬卒業式で『——の光』を歌った
- ⑮イルカのヒット曲『——雪』
- ⑯衣服に付いている、洗濯表示などが載っている部分

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

3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



【ユキオロシ】



先月号の当選者

- | | |
|---------|---------|
| 阿保 千代 様 | 佐藤 義治 様 |
| 一戸 裕子 様 | 奈良 峰司 様 |
| 小山内正行 様 | 船水 良昭 様 |
| 工藤 セコ 様 | 村上 春江 様 |
| 久米田ひとみ様 | 八尋 亮輔 様 |