



水嶋優子先生の

# 超簡単 レシピ



地域のみなさんが、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。

## 人参とツナの炒め物

材料 (3人分)

- ・ ツナ缶詰                      油とツナに分ける
- ・ 人参                          200g    よく皮を洗って4cmの長さにせん切り
- ・ ピーマン                      1コ     種を取り縦にせん切り
- A 酒                              大さじ1
- しょうゆ                      大さじ1

作り方

- ①フライパンにツナ缶の油と人参、ピーマンを入れ2分位炒める。
- ②ツナとAを加え、さらに1分炒める。



## きな粉団子

材料 (12コ分)

- A きな粉    100g
- 砂糖    100g
- 長いも   100g    ※長いもは皮をむいてきめ細かにすりおろす
- ・ きな粉    大さじ4(まぶす用)

作り方

- ①ボウルにAを入れて手でよく混ぜる。(ひとまとめになる位)
- ②12コに分けて丸く形を整えてきな粉をまぶす。
- ③つまようじに2コずつ刺して、串団子にする。



## クロスワードパズル

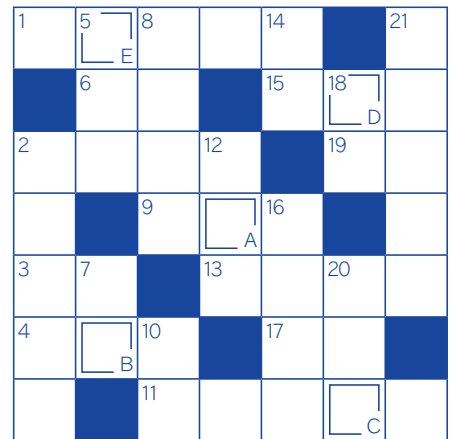
↓↓ タテのカギ ↓↓

- ②野球のBSOのS
- ⑤敵ではありません
- ⑦正しい答えに付けるマーク
- ⑧遠くて近きは——仲
- ⑩シオマネキもこの仲間です
- ⑫得意なもの。漢字で書くと十八番
- ⑭体温計を挟みます
- ⑯空弁(そらべん)が売られている所
- ⑱田畑を耕す道具の1つ
- ⑳ギリシャ文字の最後の字。Ω、ωと書きます
- ㉑選抜高等学校野球大会の会場です

→→ ヨコのカギ →→

- ①唱歌『花』に歌われている川
- ②写真などを撮影するための施設
- ③ラクダやアルパカに似たアンデス地方の動物
- ④クジラより小さめです
- ⑥4月なのに冷えるなあ、——の戻りかな
- ⑨書類の何も書かれていない部分
- ⑪新1年生の皆さん、ご——おめでとう!
- ⑬爬虫(はちゅう)類は変温動物、ほ乳類は——動物
- ⑮1、3、5、7、9、……
- ⑰日本人の主食です
- ⑲船を着けます

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?



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

# 4月4日(火)

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

1	ヒ	ガ	ン	13	ホ	タ	ル
2	シ	マ	ン	11	ス	ラ	ス
3	モ	ン	ダ	イ	ヤ		
4	チ	9	リ	12	ク	ハ	
5	ト	7	ヨ	10	コ	ハ	
6	ミ	チ	8	ス	ウ	タ	
7	ス	ギ	ナ	14	ナ	15	リ
	A	B	C	D	E		

【イチゴガリ】



先月号の当選者

- |         |         |
|---------|---------|
| 荒田 孝将 様 | 外川 晃汰 様 |
| 葛西 洋子 様 | 千葉 裕子 様 |
| 工藤 正子 様 | 豊巻 政憲 様 |
| 三戸 稲造 様 | 八木橋 椿 様 |
| 鈴木 悦子 様 | 八木橋 仁 様 |