



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。

## 材料 (4人分)

- ・卵 6個
- ・カニ風味かまぼこ 10本(手で裂く)
- ・しいたけ 4枚(薄切り)
- ・長ねぎ 1/2本(小口切り)
- A 砂糖 小さじ1
  - 塩 小さじ1弱
  - コショウ 少々
- ・サラダ油 小さじ4
- 甘酢あん
  - B 鶏ガラスープの素 小さじ1/2
  - しょうゆ・酢 各大さじ6
  - 砂糖 大さじ4
- ・水 大さじ4 + 片栗粉 大さじ2
- ・ご飯 丼ぶり4杯分(盛っておく)

## 作り方

- ①フライパンに油大さじ1を熱して、しいたけ、長ねぎを炒め、次にカニ風味かまぼこを加えたらAで味つけする。
- ②卵に①を混ぜ、4等分してフライパンに油小さじ1を熱して卵液を流し、大きく混ぜて半熟になったら裏返して焼く。ご飯の上に開ける。残りの3枚も同様に作る。
- ③小鍋にBを入れて熱して、水溶き片栗粉でとろみをつけ、卵の上にかける。

## あんかけ玉子丼



## 白菜のサラダ

### 材料 (4人分)

- ・白菜 350g(4cm長さ細切り)
- ・カニ風味かまぼこ 4本(手でほぐす)
- A マヨネーズ 大さじ2
  - 酢 大さじ1
  - わさび 少々
  - 塩 少々

### 作り方

- ①白菜に塩をふって揉む。少しおいてからギュッと絞る。
- ②カニ風味かまぼこと白菜をAで和える。



# クロスワードパズル

## ↓↓ タテのカギ ↓↓

- ②ザツと降ってサツとやみます
- ⑥変わると寝付けない人も
- ⑧お稲荷さんの——はキツネです
- ⑨桃太郎のお供をした鳥
- ⑩南の反対側
- ⑪田んぼへ——から水を引き入れた
- ⑮小野妹子が遣わされた国
- ⑯潮干狩りに出かける所
- ⑲12星座占いで5月生まれの人は——座か双子座です
- ⑳夜になると家々にとりまします
- ㉑——ヤマネコは特別天然記念物です

## →→ ヨコのカギ →→

- ①端午の節句に食べるものの1つ
- ②竹林が似合う猛獣
- ③——感のある3D映像
- ④母の日に贈るカーネーションの定番色の1つ
- ⑤大正の1つ前の年号です
- ⑦害獣や害虫を追い払うこと
- ⑩淡水と海水が混じり合ったもの
- ⑫鳴門海峡のものが有名
- ⑬校内で「走らないように」と注意されやすい場所
- ⑭京都三大祭の1つ、——祭は5月15日に行われます
- ⑰煮切って使うこともある調味料
- ⑱メロンやスイカはこの仲間
- ⑳街を——もなくうろついた

### 先月号のこたえ

1	ス	ミ	ダ	ガ	ワ	コ
2	カ	ン	ジ	キ	ス	ウ
3	ラ	マ	ヨ	ハ	ク	エ
4	イ	ル	カ	コ	メ	
5	ク	ニ	ユ	ウ	ガ	ク

A B C D E  
【ハルガスマ】



### 先月号の当選者

- |         |         |
|---------|---------|
| 阿保 修司 様 | 成田 和江 様 |
| 大熊 由奈 様 | 三上 茜 様  |
| 工藤 隆司 様 | 村上 敏博 様 |
| 工藤 始 様  | 村上美佳子 様 |
| 對馬 克茂 様 | 米村由季菜 様 |

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
	7		11	19	C
2		12	15		
		10	E		
3	8			20	
4	A		13	16	
5			17		D

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

# 5月2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。