



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 (2人分)

- ・鶏もも肉 100g
- ・塩コショウ 少々
- A 酒 小さじ1
- 片栗粉 大さじ1
- ・なす1本 100g
- ・ピーマン1コ 30g
- ・ミニトマト6コ 80g
- ・サラダ油 大さじ1
- B トマトケチャップ、酢 各大さじ2
- 砂糖 大さじ1
- しょうゆ 小さじ1

作り方

- ①鶏肉は3cm角切り、なすは縦半分に切ってから2cm幅の斜め切り、ピーマンは縦4つに切ってからさらに半分に切る。
 - ②ポリ袋に鶏肉とAを入れてよく混ぜる。
 - ③フライパンに油を熱し、鶏肉を2~3分炒める。次になす、ピーマン、ミニトマトの順に加えて炒め、Bを加えてとろみがつくまで中火で炒める。
- ※鶏肉に片栗粉を混ぜているのでとろみがつきます。

夏野菜の甘酢あん



水ようかん

材料 (作りやすい分量)

- ・缶詰のつぶあん 300g
- ・砂糖 大さじ2
- ・粉寒天1袋 4g
- ・水 2カップ

作り方

- ①鍋(ホーロー又はステンレス)に粉寒天と水を入れてよく混ぜ中火にかける。煮立ったら弱火にして砂糖とつぶあんを加え、混ぜながら3分半位煮る。
- ②水でぬらした型に流し、冷やし固める。

クロスワードパズル

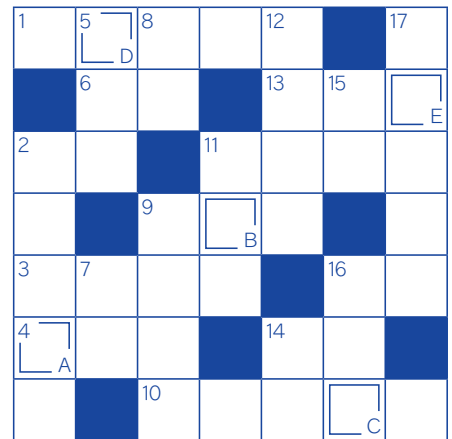
↓↓ タテのカギ ↓↓

- ②パラシュートともいいます
- ⑤法やルールなどに背くこと
- ⑦イタリアの1つ前の通貨単位
- ⑧「あかつき」や「白鳳」などの品種があります
- ⑨日暮れ頃にザーッと降ります
- ⑩読売ジャイアンツの本拠地は東京——です
- ⑫植物に水やりをするときに使う道具
- ⑭陰(いん)の反対語
- ⑮毎度、バカバカしいお笑いを——
- ⑯紙幣や貨幣を入れます
- ⑰カレンダーに「FRI」と書かれていることも

→→ ヨコのカギ →→

- ①京都の五山送り火で、最もよく知られた形の送り火
- ②エビネもカトレアもこの花の仲間
- ③肥料の3要素の1つ。元素記号はK
- ④どのドレッシングで食べようかな
- ⑥骨切りをする細長い魚
- ⑨イタリアの現在の通貨単位
- ⑩山の頂上と麓の間
- ⑪一緒に暮らしています
- ⑬突破して決勝に進みます
- ⑭夕空に輝く——の明星
- ⑯歌謡曲で一番盛り上がる部分のこと

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

8月4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

1	オ	リ	ヒ	メ	セ	ミ
2	ト	チ	ジ	ハ	ン	ド
3	コ	ウ	ミ	ツ	ル	
4	ム	シ	メ	ガ	ネ	
5	ケ	ム	リ	カ	セ	ツ
6	イ	チ	キ	ヤ	ン	ブ

A B C D E
【ヒヤケドメ】



先月号の当選者

- | | |
|----------|---------|
| 小田桐 禎子 様 | 佐藤 裕嗣 様 |
| 小野寺 修 様 | 塩田 豊 様 |
| 金枝 佳子 様 | 白戸 光雄 様 |
| 菊池 覚 様 | 對馬 玲子 様 |
| 工藤 恵子 様 | 中村せつ子 様 |