

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)

- ・もやし 1袋
- ・しめじ 100g…小房に分ける
- ・ピーマン 少々…細くせん切りする
- A…オイスターソース、しょうゆ、酒 各大さじ1
- ・サラダ油 大さじ1/2

作り方

- ①フライパンに油を入れて熱し、しめじとピーマンを炒める。
- ②しんなりしたらもやしを加える。1分位炒めたらAを加えて混ぜ、もやしを少ししゃきっとしている位で火を止める。

もやしとしめじのオイスター炒め



ひじきと人参の煮物



材料 (4人分)

- ・ひじき(乾燥) 20g…水に浸してもどす
- ・人参 120g…4cm位の長さでせん切り
- ・ごま油…小さじ2
- A しょうゆ、酒 各大さじ2と1/2
- 砂糖 大さじ1/2
- だし 1/2カップ

作り方

- ①フライパンにごま油を入れて熱し、人参を5～7分位炒めてひじきを混ぜる。
 - ②2分位炒め合わせたらAを加え、さらに3分位汁気がなくなる位まで炒め煮する。
- ※ひじきは水に入れてしっかりもどす。人参は気合いを入れて、せん切りにすること。

クロスワードパズル

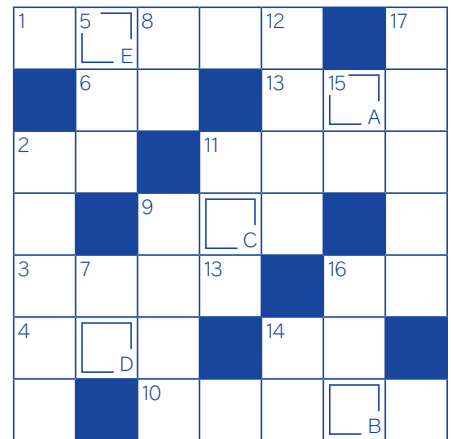
↓↓ タテのカギ ↓↓

- ②歌のうまさを競うイベント
- ⑤釣りで使う擬餌針のこと
- ⑦舌で感じ取るもの
- ⑧日本一高いものは3776mあります
- ⑨「峠の——」は群馬県・JR横川駅の名物駅弁です
- ⑩人や車が行き来する道のこと
- ⑫このような役を演じられるとは役者——に尽きます
- ⑭ものを記憶する器官
- ⑮ホルスタイン、ジャージーといえ
- ⑯寄せ書きに使ったりサインをもらったり
- ⑰ホワイトデーに贈ることもある、ふわふわと軟らかいお菓子

→→ ヨコのカギ →→

- ①3月下旬から4月上旬までの学校の休暇
- ②イエスの反対語
- ③俳句や和歌で規定より音数が多いもののこと
- ④いかげんなことはしません
- ⑥海に潜って貝などを採ります
- ⑨どこからか梅の花の——が漂ってきた
- ⑩卒業生が校長から卒業——を授与された
- ⑪捕手とバッテリーを組みます
- ⑬原稿——、投票——
- ⑭雨宿りのときに借ります
- ⑯姫路や彦根、松本のものが有名

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5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	フ	コ	ビ	14	ト	ル	コ
2	キ	キ	12	ス	キ		
3	ノ	ミ	9	モノ	15	ト	21
4	ウ	マ	13	マン	19	イン	ユ
5	ア	7	ツ	11	イン	20	ウ

A B C D E
【シュプール】



先月号の当選者

- | | |
|---------|----------|
| 浅原 昭子 様 | 工藤 幸 様 |
| 大熊 祐 様 | 須々田千賀子 様 |
| 金枝 尚明 様 | 成田 幸子 様 |
| 北野 広郷 様 | 松橋 洋 様 |
| 北山 礼子 様 | 山本 幸美 様 |