

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。

高野豆腐の地味な煮物

材料(4人前)

- ・高野豆腐 3~4枚
- ・人参 60g...薄い半月切り
- ・グリーンピース冷凍 1/2カップ
- だし 2と1/2カップ
- 煮汁 砂糖 大さじ2弱、塩小さじ1弱
- 酒、みりん、しょうゆ 各大さじ2



作り方

- ①高野豆腐はなまぬるいお湯に半日漬けておく。手でちぎって、しっかり水気を絞る。
- ②鍋またはフライパンに人参と煮汁を入れて5~6分煮る。
- ③高野豆腐を加え15分位煮て、グリーンピースを入れて2分位煮る。味をみてしょうゆを足します。



ベビーホタテのベーコン巻き

材料(2人前)

- ・ベビーホタテ 8コ
- ・ベーコン(ハーフ) 8枚
- ・サラダ油少々
- ・つまようじ 8本

作り方

- ①まな板の上にベーコンを置く。
- ②ベビーホタテをのせて、くるりと巻いてつまようじで止める。
- ③フライパンに油を薄く塗ってベーコンを入れ、中大よりやや弱火で両面こんがり焼く。

クロスワードパズル

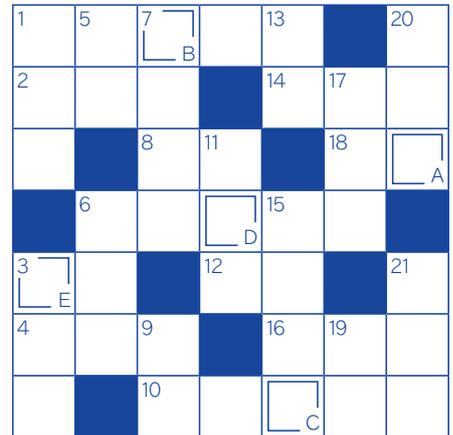
↓↓ タテのカギ ↓↓

- ①ゴルフプレーヤーがカードに記録します
- ③眠いときに出来ます
- ⑤アマではありません
- ⑥お花見といえばこの花
- ⑦テレビやエアコンの操作に使います
- ⑧お酒は飲めません
- ⑩みそ汁の具にしてもおいしい二枚貝
- ⑬ストレスがたまることほしくなることも
- ⑮ダブルプレーともいいます
- ⑰湯が冷めないよう——ポットに入れた
- ⑲当たりかな、外れかな
- ⑳山梨県の県庁所在地である市
- ㉑馬に乗る人のこと

→→ ヨコのカギ →→

- ①冬がウインターなら、春は
- ②天ぷらやフライに付けられています
- ③煮物を作るときにすくうこともあります
- ④水中をふわふわと漂う生き物
- ⑥平面は2次元、立体は
- ⑧桃太郎がきび団子を着けていた場所
- ⑩入学式で胸に着けるお母さんもいます
- ⑫メジロやヒヨドリが吸うもの
- ⑭関東——、——裁判所
- ⑯漢字で書くと土筆。春の山菜です
- ⑲オンの反対語

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の方に図書カード1,000円分をプレゼント。



応募締切

4月3日(水)

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

ハ	ル	ヤ	ス	ミ	マ
ア	マ	ヨ	シ		
ノ	ー	ト	ウ	シ	ユ
ド	カ	オ	リ	マ	
ジ	ア	マ	リ	シ	ロ
マ	ジ	メ	ノ	キ	
ン	シ	ヨ	ウ	シ	ヨ

A B C D E
【ウシオジル】



先月号の当選者

- | | |
|---------|---------|
| 鎌田 久子 様 | 佐藤 百華 様 |
| 川口みどり 様 | 鈴木 彩子 様 |
| 菊池恵美子 様 | 成田 和江 様 |
| 久保田定治 様 | 三上美沙子 様 |
| 佐藤美代子 様 | 森 弘育 様 |