



水嶋優子先生の

超簡単 レシピ



地域みなさんが、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

- ・鶏ひき肉 250g²(豚肉でもOK)
- ・もやし 1袋(200g²)
- ・たまご 1コ(卵白はひき肉ともやしに混ぜ、卵黄はタレに混ぜ入れる)
- A 小麦粉…大さじ2、片栗粉…大さじ1/2、
塩コショウ…少々、サラダ油…大さじ1
- タ 卵黄1コ分、しょうゆ…大さじ2、みりん・酒…各大さじ1
- レ 長ねぎみじん切り…少々

作り方

- ①ボウルにひき肉、もやし、卵白、Aを入れ、手でよく混ぜる。(もやしは折れても大丈夫)
- ②8コに分け、手に少し油を付けて、丸く形を整える。
- ③フライパンに油を熱し、中火で両面をこんがり焼く。混ぜたタレをつけて食べる。

もやしのつくね



スイートポテト



材料 (12コ分)

- ・さつまいも 400g²…皮を剥いて縦8つのくし形に切る
- A 砂糖40～50g²、バター10g²、塩少々
- 溶き卵1/2コ分
- ・つや出し…溶き卵1/2コ、みりん…小さじ1
- ・黒ゴマ…少々

作り方

- ①さつまいもは皮をむいて1.5cm半月切りにする。水にさらしてアク抜きをしたつぷりの水で茹でる。
- ②茹で上がった熱いうちにマッシャーでつぶし、Aを混ぜる。12コに分けて、丸く形を整え、アルミカップにのせてつや出しをハケで塗って、黒ゴマをほんの少しのせる。
- ③オーブントースターなら10分位、オーブンなら180度で10～15分焼く。

クロスワードパズル

↓↓ タテのカギ ↓↓

- ②墨をするときに使います
- ⑤英国の文化について学び、——を深めた
- ⑦外為の「為」を略さずという
- ⑨氷の張った湖で楽しむ人もあるスポーツ
- ⑪令和6年の干支(えと)は——、令和7年は巳(み)です
- ⑫残ったおでんに具を——して煮直した
- ⑭ズボンを買ったあとで上げることも
- ⑯使ってはいけない技のこと
- ⑰だしを取るのに使う小魚の干物
- ⑱ゴルフクラブの一種です
- ⑳風邪の予防に、ガラガラガラ

→→ ヨコのカギ →→

- ①12月24日の夜のこと。聖夜ともいいます
- ②甘いお菓子のことです
- ③——の授業で、冬の星座について学んだ
- ④昭和の頃の録音媒体。たるむと鉛筆で巻きました
- ⑥ギャンブルです
- ⑧どてらに詰められているもの
- ⑩安心したときにホッともらします
- ⑬忘年会で部長が——の音頭を取った
- ⑮サンタクロースの乗り物
- ⑰彼は——とともに認める本の虫だ
- ⑱——、乙、丙、丁

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	5	9		14	18	
	6			15		
2			12		19	21
		10		16		
3	7		13		20	
	8	11		17		
4						

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

12月5日(木)

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	カ	ン	シ	ヤ	ハ	イ
2	ラ	ナ	ワ	ノ	レ	ン
3	ス	イ	ガ	ラ	イ	ガ
4	キ	キ	ハ	シ		
5	ホ	ウ	イ	チ	ヨ	ウ
6	イ	ツ	ク	シ	マ	ン
7	ク	シ	ヤ	キ	イ	モ

A B C D
【ホシガキ】



先月号の当選者

- | | |
|---------|---------|
| 岩崎 香織 様 | 種市 良子 様 |
| 北野 広郷 様 | 豊巻由美子 様 |
| 今 恵美子 様 | 奈良 喬 様 |
| 鈴木 悦子 様 | 松田 秋子 様 |
| 田中むつ子 様 | 三上 桜 様 |