



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 2~3人分 調理時間約15分

- ・人参 250㌔
- ・ツナ缶詰 50㌔
- A…しょうゆ大さじ1~1と1/3、酒大さじ1、サラダ油 大さじ1/2

作り方

- ①人参は皮をむいて、長さ3㌔のせん切りにする。
 - ②フライパンに油を入れて熱し、人参を炒め、少ししんなりしたら、ツナを加える。バターを散らし上を開けて包む。
 - ③Aで味付けしたら完成。
- ※人参はあまり炒めすぎないように気を付ける

人参とツナの炒め煮



炊飯器DEヨーグルトケーキ



材料 五合炊き炊飯器で作る 調理時間50分

- ・卵 2コ
- ・砂糖 80㌔
- ・ヨーグルト 90㌔
- ・レモン汁 大さじ1
- ・ホットケーキミックス 160㌔
- ・ベーキングパウダー 小さじ1/2
- ・サラダ油 大さじ1

この順で混ぜて、生地を作る

作り方

- ①炊飯器の内側に薄くサラダ油を塗って、生地を流す。
 - ②炊飯機のスイッチを入れ、炊き上がったまま板に開けて食べやすい大きさに切る。
- ※ホイップクリームでデコレーションしたり、フルーツやジャムを乗せてもおいしくなります。

クロスワードパズル

↓↓ タテのカギ ↓↓

- ②3人組のこと
- ⑤閻魔大王がいるところ
- ⑦ハワイ州の州都、ホノルルがある島
- ⑨浴衣を着て——を締めた
- ⑩ショッピングモールには多くの——が入っている
- ⑪左右反対に映ります
- ⑫メロンの生産量が日本一である県
- ⑭糸を通して布を縫います
- ⑮1とその数自体しか約数を持ちません
- ⑯俵万智の第一歌集「サラダ——日」
- ⑰阿寒湖で育つものが有名な藻類

→→ ヨコのカギ →→

- ①夏休みの朝に通ってスタンプをもらいます
- ②早起きは三文の——
- ③サーファーが乗ろうとするもの
- ④アルコール分が含まれていない飲み物
- ⑥疑問文では上げることが多い
- ⑧葛まんじゅうの中に包み込まれているもの
- ⑩デジタル時代になり——の文字を見る機会が減りました
- ⑪騎手が乗っていません
- ⑬観光、スクール、二階建てといえば
- ⑭鳥の体に生えるもの
- ⑯うな重と一緒に——吸いを注文した

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		12	15
	6			13	
2			11		17
		10			
3	7				16
	8			14	
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。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。



先月号のこたえ

1	ア	イ	モ	ウ	ト
2	ジ	ン	シ	ン	キ
3	イ	オ	ン	サ	シ
4	シ	バ	カン	シ	ヤ
5	ミ	ナ	ツ	キ	リ

A B C D
【ウメシユ】



先月号の当選者

- | | |
|---------|---------|
| 石岡あすま 様 | 豊巻由美子 様 |
| 今井くみ子 様 | 長谷川夏音 様 |
| 菅井紗智子 様 | 花田智恵美 様 |
| 田中むつ子 様 | 宮川 沙渚 様 |
| 津川 正幸 様 | 山口 光子 様 |

応募締切

7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。