水嶋優子先生の 超簡単レシ

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

しょう油 3/4カップ スープ(1/2カップのぬるま湯に鶏ガラスープの素を少々混ぜる) 酢 大さじ5 砂糖 大さじ4~5(お好みで調整) ごま油 小さじ1

作り方

- ①ボウルにAを入れてよく混ぜる
- ②ビンに移して冷蔵庫に入れる。(1週間はOK)
- ※なす炒めなどの味付けに使ってもおいしくなります。

冷やし中華のタレ



冷やし中華のタレで春雨サラタ



材料 2人分

- ・春雨 5025・・・茹でて食べやすい長さに切る
- 1コ・・・塩少々、砂糖小さじ1/3、水溶き片栗粉(片栗粉小さじ1/3を 水小さじ1で混ぜる)
- ・ハム 2枚・・・せん切り(カニ風味かまぼこ2本でも代用可)
- ・きゅうり 1/2本・・・斜め薄切りにしてからせん切り
- ・トマト 小さいもの1個・・・(大きいものは半分だけ使う)・・・くし形に切る
- ・冷やし中華のタレ 適量

作り方

- ①器に春雨を盛り付ける。
- ②卵で錦糸卵を作り、ハム、きゅうり、トマトと一緒に春雨の上に盛り付ける。
- ③冷やし中華のタレをかけたら完成。

ポイント① 錦糸卵を作る時は、水溶き片栗粉を混ぜると破れにくい。

ポイント② きゅうりは、斜めに切ってからせん切りにすると、上下に緑がありきれいです。

クロスワードパズル

↓↓ タテのカギ ↓↓

- ①お代はいただきません
- ③転職をしたいが、いざとなると -を踏んでしまう
- ⑥金箔の生産量第1位の市がある都 道府県
- 8皿を数えるときに使う言葉
- ⑨あえるとパスタが黒くなります
- ①落ち葉をかき集める道具
- 13ハロウィーンの日に楽しむ人もい ます
- 15役場で――証明を取ってきた
- (7) 薪割りに使う刃物
- 18事件はあつけない――を迎えた
- 20写生をこうもいいます
- ②動物や鳥などの集団

→→ ヨコのカギ **→→**

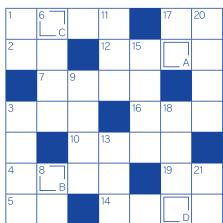
- ①10月の第2月曜日はスポーツの日。 以前は――の日でした
- ②祭りのときに引く車
- 一雨だよ、すぐに止むさ
- ④塩分濃度は低め、麹の割合は高め な味噌
- ⑤ドングリがなる木の一種
- ⑦彼女は免許――の腕前だ
- ⑩悪臭を放つことで知られる動物
- ⑫傘がたくさん重なった形の食用キ ノコ
- 個ハワイアンの演奏にも使われる弦 楽器
- ⑥玄関の上がり――に腰かけて話した
- ⑦秋にもおいしい紫色の野菜
- ⑨教育、勤労、納税は国民の三大 -です

先月号の当選者



浅利 幸子 様 鈴木 明彦 様 江川 美香 成田ひかる 様 様 楠美ひとみ 様 田中 咲妃 様 工藤 絹子 様 山口 公志 様 工藤 せつ 様 山崎奈々美 様

ニ重枠に入った文字を、A→D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 回記記回 応募する際は「お問い合せ内容」 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 **回去。** 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

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。