

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。

白菜キムチとひき肉のピリ辛そぼろ

2人分

- ・白菜キムチ 100㊚^㉜ 細かく切る
- ・豚ひき肉 100㊚^㉜
- ・サラダ油 大さじ1/2
- A { みぞ 大さじ1/2
- 酒 大さじ1/2

作り方

- ①フライパンにサラダ油を引いて熱し、豚ひき肉を加えて炒める。
 - ②白菜キムチを加えて2～3分炒め、Aを加えて2分くらい炒めたら完成。
- ★おいしい食べ方
- ・白いご飯にかける
 - ・うどんにのせる
 - ・炒めたまやしにのせる
- ※味がしっかりしているので何にでも合います。



コーヒー牛乳の蒸しパン

6コ分 調理時間45分

- 生地
- ・コーヒー牛乳 1カップ(200ml)
 - ・ホットケーキミックス 150㊚^㉜
 - ・ベーキングパウダー 小さじ1/2

A・・・甘納豆またはくるみ少々(なくても大丈夫ですが入れた方がおいしくなります)

作り方

- ①ボウルにホットケーキミックスとコーヒー牛乳、ベーキングパウダーを入れてよく混ぜ、Aを入れてさらに混ぜる。
 - ②湯のみ茶碗にラップを敷いて、6分目まで生地を流す。
 - ③フライパンに器の半分くらいまでのお湯を注いで蓋をして、20分くらい蒸したら完成。
- ※蒸し器で蒸してもOK



クロスワードパズル

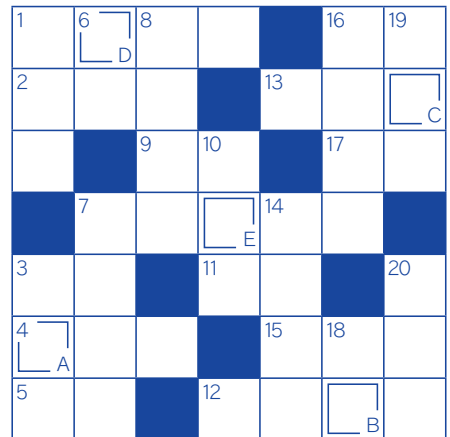
↓↓ タテのカギ ↓↓

- ①潮干狩りでよくとれる二枚貝
- ③ガソリンは——性の高い液体です
- ⑥海に浮かべて目印にします
- ⑦ゴロゴロゴロ…ピカッ!
- ⑧工事が終わり建物が完成すること
- ⑩相撲を取る人のこと
- ⑭連載ではありません
- ⑯伊勢神宮は——と外宮に分かれています
- ⑱白神山地を象徴する木
- ⑲トランプのJ、Q、Kのこと
- ⑳唱歌「春の小川」に出てくる花

→→ ヨコのカギ →→

- ①ナノハナと呼ばれることもあります
- ②——は流流仕上げを御覧じろ
- ③若いメンドリが生んだものには二つ入っていることも
- ④桜が咲く時期ならではのレジャー
- ⑤竿や糸、針を使って楽しみます
- ⑦津軽、関門、ドーバーといえは
- ⑨セロリやミツバは——科の野菜です
- ⑪うわ、服にコーヒーの——がつかちやつた
- ⑫北口樺花選手の専門種目
- ⑬お金を入れます。春に買うと「お金で張る」から縁起がいいそうです
- ⑮——転換しようと散歩に出た
- ⑯田植えに向けて育てます
- ⑰酔っぱらって巻く人もいます

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

4月6日(月)

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	ア	ラ	レ	ハ	サ	ミ
2	シ	オ	ウ	ラ	ナ	イ
3	ウ	イ	ン	ス	ズ	
4	シ	ワ	ホ	コ	ウ	
5	ヨ	テ	イ	チ	ゴ	
	A	B	C	D	E	

【チラシズシ】



先月号の当選者

- | | |
|---------|---------|
| 小野 正幸 様 | 塩田 豊 様 |
| 菊池 寛 様 | 高橋江里子 様 |
| 工藤和歌子 様 | 奈良 彰 様 |
| 坂本 寛実 様 | 花田智恵実 様 |
| 佐藤千賀子 様 | 米村由江子 様 |