

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。

鶏肉のネギソース

2人前 調理時間 約20分

- ・鶏もも肉 300g
- ・塩コショウ 少々
- A・・・小麦粉大さじ2 片栗粉大さじ1

ねぎソース

- ・長ねぎみじん切り 50g
- ・すりおろし生姜 大さじ1
- ・しょうゆ大さじ2 酢大さじ1 砂糖大さじ1/2
- ・サラダ油 大さじ2
- ・キャベツ 千切り少々

作り方

- ①鶏肉はペーパータオルで水気を拭き、軽く塩コショウして10分位置く。
- ②もう一度水気を拭き、Aをまんべんなくまぶす。
- ③フライパンにサラダ油を入れて熱し、皮目を下にして中火で焼きこんがり焼いたらひっくり返してさらに7～8分くらい焼く。
- ④器にキャベツの敷いて切った鶏肉を載せ、ねぎソースをかける。



お好みでブロッコリー等好きな野菜も添えて、お召上がりください♪



ブロッコリーのタルタルソース

4人分 調理時間 約20分

- ・ブロッコリー1株 小房に分ける
- ・卵2個
- ・マヨネーズ 大さじ3～4
- ・塩コショウ 少々

作り方

- ①卵は水から入れて15分茹でる。すぐに水に入れ割れ、ヒビをつけて水を掛けながら殻をむく。細かく切ってマヨネーズと塩コショウを混ぜたら、タルタルソースの完成!
 - ②ブロッコリーはお湯を沸かし、2～3分茹でてザルにあげ、一度水をかけて水切りする。
 - ③器にブロッコリーを盛りつけし、①で作ったタルタルソースをかける。
- ポイント:**タルタルソースは少し、しょっぱいほうがおいしい!
(注意:ブロッコリーは茹で過ぎないように。)

クロスワードパズル

↓↓ タテのカギ ↓↓

- ①女性同士のきょうだい
- ④トーシューズをはいて踊ります
- ⑦風呂場でお湯をためるところ
- ⑨太古から人間に飼われている動物
- ⑩表の反対側
- ⑪端午の節句に——餅を食べた
- ⑬日本三大祭りのひとつ、——祭。東京で5月におこなわれます
- ⑮——ベース、アット——
- ⑯釣り人がじっと見るもの
- ⑰川を渡るためにかけます
- ⑱そろそろ行かないと! タイム——だよ
- ⑳Sが小ならMは
- ㉑5月4日は——の日。国民の祝日です

→→ ヨコのカギ →→

- ①端午の節句に風呂の湯へ入れます
- ②変わると寝付けられない人もいます
- ③岩の多い海岸のこと
- ⑤現在の元号です
- ⑥アルファベットの14番目
- ⑧安、実、宝の共通の部首
- ⑫漢字では羊歯などと書く植物
- ⑬車のこと。——ナビ
- ⑭つくね、ハツ、砂肝といえは
- ⑮キャッチャーともいいます
- ⑯ゴルフクラブの種類のひとつ
- ⑰童謡「ぶんぶんぶん」で飛ぶもの
- ⑱ウサギのものは長め

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

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。



先月号のこたえ

1	ア	ブ	ラ	ナ	エ
2	サイ	ク	セ	リ	フ
3	キ	ミ	シ	ヨ	レ
4	ハ	ナ	ミ	キ	ブン
5	ツ	リ	ヤ	リ	ゲ
	A	B	C	D	E

【ハナフブキ】



先月号の当選者

- | | |
|---------|---------|
| 江川 美香 様 | 高橋 正憲 様 |
| 伊藤より子 様 | 小田 和子 様 |
| 米村 愛琉 様 | 佐藤 修孝 様 |
| 高樋 省三 様 | 大熊甲菜枝 様 |
| 利行 愛里 様 | 鈴木 美樹 様 |

応募締切

5月7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。