

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。

2人分 調理時間20分

- ・ご飯(茶碗少し多め2杯分)
- ・鶏ひき肉 150g
- ・卵 2個
- ・ほうれん草100g...茹でて3cmに切る。
- ・めんつゆ 大さじ1
- ・紅しょうが 少々
- A しょうゆ 大さじ1と1/2
砂糖、酒 各大さじ1
- B 砂糖 大さじ1/2
塩 少々

作り方

- ①フライパンに鶏ひき肉とAを入れて箸4~5本でよく混ぜてから中火にかける。少し汁気が残るくらいで火を止める。
- ②卵とBをよくかき混ぜて、フライパンに入れ、中火にかけて箸で混ぜながら炒り卵にする。
- ③ほうれん草は切ってからめんつゆを混ぜる。
- ④器にご飯をよそって、そぼろ・炒り卵・ほうれん草、真ん中に紅しょうがをのせる。

3色丼



安い・簡単・早い!もやしの3色炒め

4人分 調理時間15分

- ・もやし 1袋
- ・ニラ 1/2袋...3cmに切る
- ・人参 100g...3cmの長さに細切り
- ・ごま油 大さじ1/2
- A 豆板醤 小さじ1/2
しょうゆ 大さじ1
みりん 小さじ1/2

作り方

- ①フライパンにごま油を入れて熱し、人参を炒める。
- ②ニラと、もやしを加え、ささっと炒めAで味つけする。
※炒め過ぎないように!

※Aは焼肉のタレでもOK!

クロスワードパズル

↓↓ タテのカギ ↓↓

- ② 完成しました!
- ⑤ 成長した羊の肉です
- ⑦ ペンは——より強い
- ⑧ 彼は大舞台上で面目——を果した
- ⑩ 手のひらや足の裏の反対側
- ⑫ 旬よりも時期が早いもの
- ⑭ この教科の時間にアサガオを育てた人も多いのでは
- ⑯ 古くから、夏バテ防止にも食べられてきた野菜
- ⑰ ウィッグや付け毛ではありません
- ⑱ クイズを出されて考えるもの
- ⑳ 中学校で教育——をおこなう大学生

→→ ヨコのカギ →→

- ① 傘を忘れたときに軒先を借りてすることも
- ② 赤外線やX線もこれの一種
- ③ 梅雨入りすると、梅雨——がいつ頃なのか気になります
- ④ 簡単には意見を曲げません
- ⑥ 損の反対語
- ⑨ 親しいつきあいのこと。昔の——でなんとかしてよ
- ⑪ アメリカ原産の大きなカエル
- ⑬ 自宅を離れて観光などをします
- ⑮ ウメやブルーベリーの食べる部分
- ⑰ 合唱部が練習するもの
- ⑲ 一年で一番昼が長い日

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

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	シ	ヨ	ウ	ブ	ハ	チ
2	マ	ク	ラ	ホ	シ	コ
3	イ	ソ	カ	ー		ウ
4	バ	シ	ダ	ム	リ	ミ
5	レ	イ	ワ	ウ	ツ	ド
6	エ	ヌ	ヤ	キ	ト	リ

A B C D E
【レンキユウ】



先月号の当選者

- | | |
|---------|---------|
| 飯塚 洋 様 | 鈴木 明彦 様 |
| 岩崎 凜勇 様 | 田中むつ子 様 |
| 北野 広郷 様 | 中村千枝子 様 |
| 齋藤 陽子 様 | 奈良 喬 様 |
| 菅井紗智子 様 | 福士 吏香 様 |

応募締切

6月7日(日)

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。