

# 頭の体操

## クロスワードパズル



クイズに正解された方の中から抽選で  
大洗鷗松亭の昼食利用券と日帰り入浴券のセット、  
または図書カード(1,000円分)を各5名様にプレゼント!

クロスが解けたらA~Hを順に並べてください

1	2	3	4	5	6	7
					A	
8	E		9	10		
		11			H	
12	13			14	15	
	16	17		18		20
21				22	23	
		24	25			
			B			
26			27		F	28

※当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

### 応募方法

郵便ハガキに右記のとおりご記入のうえ、ご応募ください。(組合員1人1通まで)

### 応募のあて先

〒310-0852  
水戸市笠原町978番26 茨城県市町村会館5階  
茨城県市町村職員共済組合 総務課宛

### 締め切り

平成28年7月31日(日)消印有効

### ●答え

- ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
- 郵便番号・住所
- 氏名
- 電話番号
- 所属所名
- 組合員証記号番号

- 25 俳句に必ず入ります。
- 23 12星座でさそり座とやぎ座の間の星座です。○○座。
- 21 ○○○○の精神で臨む。
- 20 自動車の名義変更等を行っている通称○○○○局。
- 18 2で割り切れる整数です。
- 17 自薦、○○○○は問いません。
- 15 16世紀頃、南アメリカのアンデス地方を支配した帝国。
- 13 ○○○○を尽くして戦つ。
- 9 中国料理のひとつ。雲呑と書きます。
- 7 会社が追求しています。
- 6 お湯から立ちのぼっています。
- 5 卵白を泡立てた食材です。
- 3 四方をつかさどる天の四神のひとつ。鳥の姿で表されます。
- 2 口を揃えて同じ事を言う事。○○同音。
- 1 サハラ砂漠がある、○○○○大陸。

### ○→ タテのカギ

### ○→ ヨコのカギ

- 1 夏でなくても大好きな人も多はず。○○○グリーン。
- 4 沖縄県糸満市にある○○○○の塔。
- 8 1万円札に載っています。○○○○諭吉。
- 10 ジャマイカから広がった音楽です。
- 11 防災の日に避難○○○○を行う。
- 12 ○○に耳あり、障子に目あり。
- 14 木製のはきものです。
- 16 フル○○○○でホームラン!
- 19 春の七草のひとつ。別名シロネグサ。
- 21 寝るときに使います。
- 22 片目を閉じて合図します。
- 24 旅の恥は○○○○。
- 26 賞状等の紙を入れたりします。
- 27 思うように事が運ばず立つ事。○○を煮やす。
- 28 日本に43あります。

## 代謝力アップ レシピ



■1人分 エネルギー：約553kcal 塩分：約3.8g

### 材料(2人分)

- |                    |               |             |
|--------------------|---------------|-------------|
| トマトジュース.....200ml  | 水.....50ml    | トマト.....1個  |
| めんつゆ(3倍希釈)....大さじ3 | レモン汁.....少々   | ツナ缶.....1缶  |
| 塩.....小さじ1/4       | きゅうり.....1/2本 | そうめん.....4束 |
| ごま油.....大さじ1       | 卵.....1個      |             |
| 白ごま.....小さじ2       | 大葉.....2枚     |             |

## 夏のトマトつけめん

リコピンが豊富なトマトは、夏の抗酸化食品の王様。ごま油とレモンの酸味が体内をきれいにし、若さを応援。

### 作り方

#### ①

トマトジュース、めんつゆ、ごま油、水、白ごま、レモン汁を合わせる。トマトをざく切りにして加え、冷蔵庫で冷やしておく。



#### ②

きゅうりと大葉は千切り、卵は塩を加えて薄焼き卵にして千切りにする。そうめんはゆでて冷水に取る。ツナは缶汁を切っておく。



#### ③

器にそうめんと具を盛りつけ、①のつけ汁でいただく。

料理指導：フードコーディネーター・タカハシユキ  
栄養計算：管理栄養士・横山昌子 撮影：香出剛志(スタジオ・ジャバラ)

記事提供：株式会社社会保険出版