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!

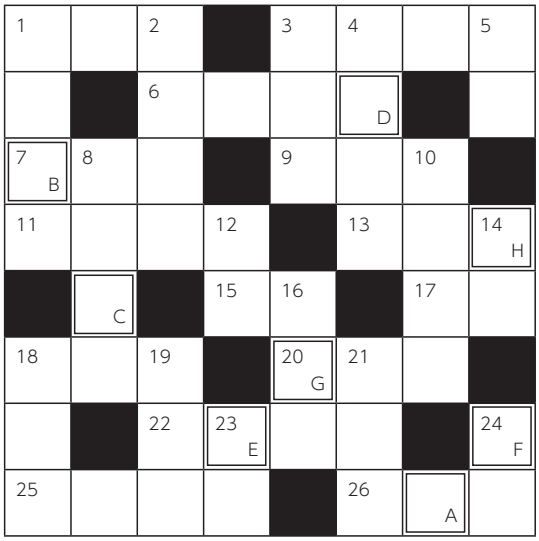
応募方法
郵便ハガキに右記のとおりご記入のうえ、ご応募ください。(組合員1人1通まで)

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9月30日(金)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

クロスが解けたらA～Hを順に並べてください



平成28年7月号の解答「ゆかたとふうりん」

※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。

タテのカギ

1 ○○○○100%のジュース。
2 特にタコやイカ、貝類に多く含まれる成分です。
3 これを貼らないと手紙は届きません。
4 強風や気圧の変化により、海水面が異常に高くなる現象。
5 所得○○・ガソリン○○・消費○○。
8 幸運に向かうこと。○○○○祈願。
10 職人などを指導・保護する立場にある人。
12 髪を整える時に使います。
14 コンパスが指す方向。
16 イースター島に残る石像と言えば?
18 真犯人を○○○する。
19 黄色くて辛い香辛料。
21 世界遺産にもなっている、○○○の長城。
23 外出する時に履きます。
24 海藻や藻を干して紙状に乾燥させた食品です。

ヨコのカギ

1 主に正月に遊ぶ日本のカードゲーム。
3 ○○○○～小僧の寒太郎～♪
6 ロシアのお酒と言えば?
7 縁も○○○もない土地に赴任する。
9 ○○○に掛けた娘を嫁に出す。
11 片目を閉じて合図します。
13 野菜やあずきを入れた、長野の郷土料理です。
15 地面にできる氷の結晶。
17 対等の位置に立つ。○○を並べる。
18 五・七・五・七・七の歌。
20 ○○○もえくぼ。
22 裏切り者の○○○○を押される。
25 物事の根本的な性質・要素。
26 北海道北端部、日本海にある○○○島。昆布でも有名です。

体いきいき 代謝力アップレシピ

ゴーヤのピカタ風

ビタミンCが豊富なゴーヤは紫外線から肌を守り、免疫力も強化。さらに豚肉のビタミンB1が体内の代謝を助けます。

■1人分　エネルギー：約67kcal　塩分：約0.1g

材料(2人分)

- ゴーヤ……1/3本
- 小麦粉……適量
- 卵……1個
- ぶたひき肉……小さじ1
- 塩、こしょう……各少々
- サラダ油……適量
- トマト……少々

つくり方

1 ゴーヤはスプーンで中の種とわたをくり抜き、5mm幅に切り、小麦粉を薄くまぶす。

2 ボウルに卵、ぶたひき肉、塩、こしょうを入れて溶きほぐし、ゴーヤに絡ませる。

3 フライパンにサラダ油を敷き、②のゴーヤを重ならないように並べる。真ん中のくぼんだ部分にスプーンで残りの卵液を入れて焼く。途中で裏返して両面を焼く。

4 ③を皿に盛り、角切りにしたトマトを散らす。

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：㈱社会保険出版社