

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
	E	5		6	G	
7	8		9		10	
	11		12		13	H
14	D		15		16	
17		18	F		19	20
		21		22	B	
23				24	A	

平成28年9月号の解答「しゅうかくのあき」

※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11月30日(水)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

- 22 不正な目的で贈る金品。
海岸線に打ち寄せます。
- 20 仕事に○○○○をつけて帰宅する。
- 18 音を英語で言いつけ。
- 16 ホームラン。
- 14 引退の○○○○を飾る。
- 12 外出時、ガスの○○○○を閉めまじょう。
- 10 太陽の昇る前のほの暗いころ。
- 8 正月に行われる、箱根○○○○。
- 6 書類などを照会すること。
- 4 物々交換でお金持ちになる話。○○○○長者。
- 3 相当の程度まで行っているさま。
- 2 食事中に口や指をふいたりする布や紙。
- 1 ○○○○のなごは良い○○○○。

○ポテテのカギ

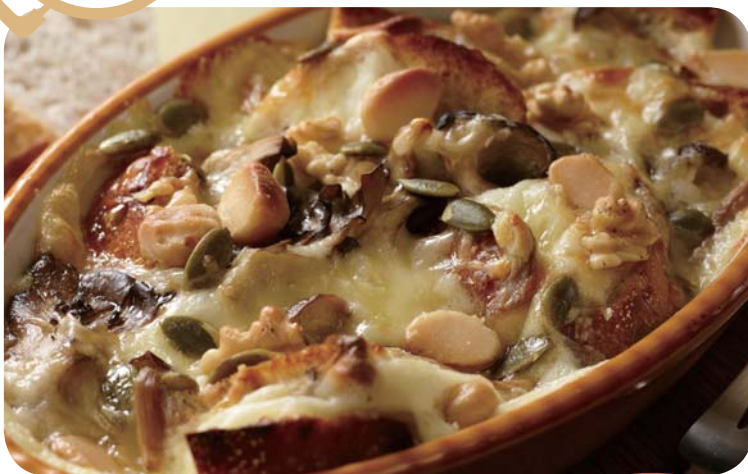
○ヨコのカギ

- 1 行事・季節などが最も盛んになった時。宴も○○○○。
- 3 端午の節句にお供えします。○○○餅。
- 5 手に入れるのが難しい、○○○○チケット。
- 7 事業などをして得るもうけ。
- 9 首筋の髪の毛の生え際。
- 11 してはならない物事。油断は○○○○。
- 13 建物の外周の部分。
- 14 地味の反対語は?
- 15 ウルトラマン・仮面ライダーなどが有名です。○○○○ヒーロー。
- 17 ささいな欠点を見つけて大げさにとがめる。○○○○を付ける。
- 19 海水浴場で膨らませます。
- 21 イチョウの実。
- 23 酒に酔ってふらふらと歩くこと。○○○足。
- 24 見るべきところ。見る価値のあるところ。

代謝力アップ レシピ

きのこ木の実のグラタン

たっぷり使ったきのこがさまざまな生活習慣病や動脈硬化を防ぎながら、老廃物の排出機能を高めます。



■1人分 エネルギー：約525kcal 塩分：約1.0g

材料(2人分)

- 好みのきのこ.....100g
- まいたけ 1/3パック、しめじ 1/3パック、しいたけ 1枚 など
- 好みのナッツ.....30g
- かぼちゃの種、マカダミアナッツ、くるみ など
- フランスパン.....1cm厚2枚
- ホワイトソース
- 小麦粉.....30g
- バター.....30g
- 牛乳.....500ml
- 塩、こしょう、ナツメグ各適量
- 溶けるチーズ.....1/4カップ
- バター.....適量

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)

作り方

- 1 きのこは石突きを取り、ほぐす。しいたけは1/4に切る。
- 2 ホワイトソースをつくる。フライパンに、バターと小麦粉を入れ、ふつふつしてきたら泡立て器でかき混ぜながら、温めた牛乳を少しずつ加える。表面がふつふつしてきたら火を止め、塩、こしょう、ナツメグで味を調える。
- 3 グラタン皿の内面にバターを塗り、一口大に切ったパン、①のきのこをのせる。②を注ぎ、ナッツ、チーズをのせて、190度に温めておいたオーブンで約10分、焼き色がつくまで焼く。