

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	B	3	4	5	
6			7	8	G	
9	F	10		11		12
	13		14	C		15
16		17	D		18	
19	20			21	22	A
23			24	25	26	27
28				29		E

平成29年1月号の解答「しょうがつはれぎ」
※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29年4月14日(金)消印有効

- ① 答え
○○○○○○○
- ② 郵便番号・住所
- ③ 氏名
- ④ 電話番号
- ⑤ 所属所名
- ⑥ 組合員証の
記号・番号

- 27 25 22 20 18 16 14 12 10 8 5 4 3 2 1
- から目録。コンパスが示す方向。0が8個付きます。
- は続くよどこまでも
- 子供たちに人気です。ウオッチ。
- その事に対する経験が浅く、未熟な人。漢字で書くと、鳥賊になります。
- 4年に1回。○年。
- 選手○○○○となつてプレーする。
- 最も信用し、頼みにしている部下。社長の○○○○。
- もめごと。争いごと。職場に○○○○が絶えない。
- 白鳥を英語で言つたら?
- 幼虫が成虫になること。
- 大きい。○○○○。
- 1 常夏の島。

○のタテのカギ

○のヨコのカギ

- 1 カメ・トカゲ・ヘビ・ワニなどの○○○
- 4 夏の遊びの○○○割り。
- 6 アルファベットでXの次です。
- 7 超人的な技術や行為。
- 9 子供の頃から○○○を放っていた歌手。
- 11 お金を預けたり、借りたりします。
- 13 五千円札に描かれています。樋口○○○。
- 15 抜け落ちるところが多くて効果があがらないものたえ。
- 17 サグラダファミリアでも知られる建築家。
- 19 宅地の評価額の基準となる価格。
- 21 ハサミと甲羅を持っています。
- 23 ○○を天に任せる。
- 24 激しい運動をして○○○を切らす。
- 26 親の○○○に泥を塗る行為。
- 28 正体を偽って破壊工作を行う者のたとえ。○○○の木馬。
- 29 10月の第2月曜日。○○○○の日。

代謝力アップレシピ

ブロッコリーとさけのハット

ブロッコリーのカロテン、さけのアスタキサンチンなど、豊富な抗酸化成分が、細胞の老化を防ぐとともに、活性酸素による動脈硬化の促進を予防。



- 1人分 エネルギー：約447kcal 塩分：約1.0g
- 材料(2人分)
- 米.....1合
 - バター.....25g
 - オリーブ油.....大さじ1
 - たまねぎのみじん切り.....大さじ2
 - チキンスープ.....850ml前後
 - 白ワイン.....50ml
 - 粉チーズ.....大さじ2
 - ブロッコリーのみじん切り.....4房分
 - さけフレーク.....大さじ2
 - 塩、白こしょう.....各少々

- ### 作り方
- 1 フライパンでバター20gとオリーブ油を熱し、バターが溶けてきたらたまねぎのみじん切りを加えて透明になるまで炒め、米も加えてさらに炒める。
 - 2 米が透明になってきたら、お玉1杯のチキンスープをかき混ぜながら加える。汁気がなくなってきたら、白ワインを加えて強火にする。水分が飛んだら、中火にしてチキンスープをお玉1杯ずつ、米が好みのかたさになるまで注ぎます。
 - 3 ②に残りのバター、粉チーズ、ブロッコリーのみじん切り、さけフレークを加えてざっと混ぜ、塩、白こしょうで味を調える。

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社