

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

平成29年5月号の解答「あじさいのきせつ」

※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8月25日(金)消印有効

平成29年6月1日から郵便はがきの料金が62円に変更になりましたのでご注意ください。

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

- 1 和室の床材。
- 2 自動車や機械などの数。
- 3 態度。礼儀。礼儀作法。
- 4 大人も知っているアニメ「○○○○の少女ハイジ」。
- 5 切手にも採用された「見返り○○○」。
- 9 漢字で書くこと「黄唇」です。
- 11 酸性かアルカリ性を調べます。○○○○試験紙。
- 13 ○○は熱いうちに打て。
- 14 がっかりした時に「ごぼれます」。
- 16 事件が発生した時に「パトカーが鳴らします」。
- 18 足の指の先端。
- 20 病人の診察・治療を職業とする人。
- 21 多くのアーティストが集結します。「野外○○○」。

○ タテのカギ

○ ヨコのカギ

- 1 家に帰った時のあいさつです。
- 4 高級食材の貝類です。
- 6 エビで○○を釣る。
- 7 世界最長の○○○川。
- 8 男性への敬称を英語で言うと?
- 10 カスタード○○○・牛乳○○○・プッチン○○○。
- 12 そういう時もあります。○○も方便。
- 13 心理○○○・IQ○○○・中間○○○。
- 15 言葉や動作が荒っぽくて落ち着きのないさま。
- 17 かど○○・○○ばづえ・○○ぼっくり。
- 19 部下に○○○○を下す。
- 21 木で骨組みを作り、その両面に紙または布を張った建具。
- 22 ○○の上にも三年。時には我慢も必要です。
- 23 ジャマイカ発祥の音楽と言えば?
- 24 昔はスチュワード。今は○○○○アテンダントと呼ばれています。
- 25 「佐藤」さんに続いて二番目に多い名字です。

代謝力アップ レシピ

甘酢みょうがの混ぜごはん

みょうが、大葉、白ごまの抗酸化成分に、白身魚のEPAが加わり、血液の汚れを防いで血行不良による老化を防止。



■ 1人分 エネルギー：約317kcal 塩分：約0.2g

材料(2人分)

- | | |
|----------------|-----------------|
| みょうが..... 2個 | 大葉..... 3枚 |
| A 米酢..... 大さじ6 | 白ごま..... 小さじ1/2 |
| 砂糖..... 大さじ2 | ごま油..... 小さじ1 |
| 塩..... 少々 | たいの刺身..... 4切れ |
| 水..... 大さじ6 | 塩..... 少々 |
| | ごはん..... 2膳 |

作り方

① みょうがは沸騰した湯で30秒くらいゆで、軽く塩をふり、冷ます。Aを沸騰させて冷めたら、みょうがの色が鮮やかになるまで約30分漬ける。
※甘酢みょうがは冷蔵保存で2~3日食べられる。



② 大葉は千切りに。たいの刺身は塩を軽くふって5分くらい置き、白ごま、ごま油の順に混ぜる。

③ みょうがを縦半分になり、さらに千切りにする。

④ ごはんに、③と大葉を混ぜ合わせて器に盛り、②のたいを乗せる。



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