

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 D	4		5
		6		7 F		
8 E	9			10		11
12			13			B
	14 H	15				16
18		19		20		G
21			A	22		
		23				24
						C

平成29年7月号の解答「びーるとえだまめ」
※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10月2日(月)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

- タテのカギ
- 1 千秋楽に満員○○○○が出される。
 - 2 待機児童ゼロを自指す中、○○○土は不足してきます。
 - 3 ○○○も方便。
 - 4 料理をする時に使う前掛け。
 - 5 青森県大間町と言えは、これで有名です。
 - 6 深夜の○○○○番組で購入する。
 - 7 病人の診察・治療を職業とする人。
 - 8 逃げ足・逃げ腰となること。
 - 9 家畜などを飼育している。
 - 10 真言宗の開祖。
 - 11 日本で三番目に大きな湖です。
 - 12 掃除機で○○○○やゴミを吸い取る。
 - 13 長い柄の先に細長い剣をつけた武器。
 - 14 ○○○から手が出る程欲しい物。

○→ヨコのカギ

- 1 この結果は因果○○○○かも知れない。
- 2 人間の死後に善悪を裁く者とされる、○○○王。
- 3 古代ギリシャの説話集。○○○○物語。
- 4 湖を英語で言うとは?
- 5 あてもなくあちこち歩き回るさま。
- 6 ○○○の上にも3年。
- 7 131年を四等分したその一つの期間。
- 8 会社の執行○○○○になる。
- 9 夜が明けて間もない時。
- 10 ○○○沈む
- 11 神を祭る建物。
- 12 費用対○○○を検討する。
- 13 紙などを貼り付けるために使います。
- 14 人口第二位の国。
- 15 未来⇄○○

代謝力アップ レシピ

牛肉のたたきと焼きなすのしょうが風味

なすの皮に含まれる紫色のポリフェノールがコレステロール値の上昇を抑えながら、細胞の老化を予防。牛肉が体に元気をくれます。



■ 1人分 エネルギー：約294kcal 塩分：約2.5g

材料(2人分)

- | | |
|--------------------|------------------|
| 牛かたまり肉.....200g | なす.....1本 |
| 塩.....小さじ1 | 焼きししとう.....2本 |
| 粗びきこしょう.....小さじ1/2 | おろしたいこん.....5cm分 |
| オリーブ油.....適量 | おろししょうが.....小さじ2 |

作り方

- 1 牛かたまり肉は常温に戻して、全体に塩、粗びきこしょうをしっかりとまぶす。
- 2 フライパンを強火で熱し、オリーブ油を薄く引いて①の牛かたまり肉の表面を焼く。熱いうちにビニール袋に入れ、水が入らないように氷水に浸して急冷する。これで味が肉にしみ込む。
- 3 なすはヘタを落とし、縦5mm幅に切る。オリーブ油で焼き、軽く塩(分量外)をふる。
- 4 牛かたまり肉が冷めたらスライスし、器に、牛肉、なすの順に並べ、焼きししとう、おろししょうがを添える。好みでしょう油、めんつゆ、ポン酢などをかける。

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