

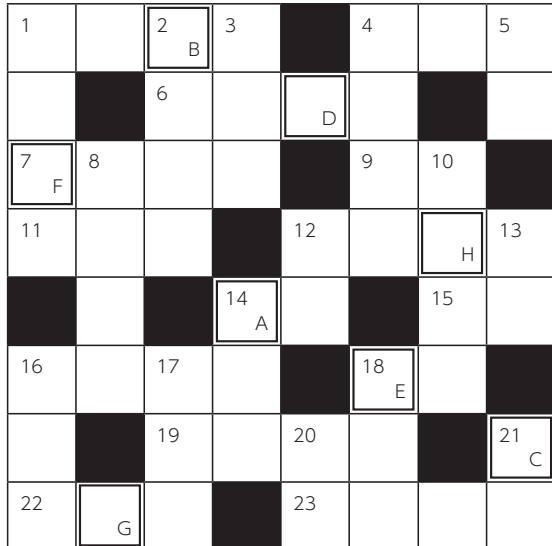
# 頭の体操

## 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



平成29年11月号の解答「きんろうかんしゃ」  
※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30年1月31日(水)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(保険証)の  
記号・番号

- 1 新年になって、初めて毛筆で文字を書いた。  
2 へつらって自分の利益をはかること。  
3 本当の気持ち・意向。  
4 ○○○○ 爛漫な性格。  
5 心に強くきざみつけておれないこと。○○○に銘する。  
6 住んでいる土地の人々を守護する神。  
7 日本ソウルフードです。太陽が沈む方角。  
8 これで髪をとがします。  
9 お酒は○○○○になつてから。  
10 国旗にメーブルの葉があることでも知られています。  
11 痛みを○○○○する。  
12 一又なしになること。○○○になる。  
13 ネズミとトラの間にいる動物です。  
14 緊張しすぎて、○○が詰まる。

### ○ タテのカギ

### ○ ヨコのカギ

- 1 医師の診療の補助をします。
- 4 誰もが気になる明日の○○○。
- 6 ガソリン○○○○をお願いします。
- 7 お鍋の締めはご飯を入れて○○○○
- 9 敵に○○を送る。
- 11 孫のしぐさに○○○を下げる。
- 12 ドラキュラが嫌いな食べ物です。
- 14 おいしくて○○が進む。
- 15 技術者の意味で使用される名称。
- 16 出掛ける前に整えます。ヘアスタイル。
- 18 機会があるたびに。○○に触れて注意する。
- 19 携帯電話の○○○○画面をかえる。
- 22 アップ○○○○が激しい道。
- 23 糸状のこんにやく。

## 代謝力アップレシピ

体を温める鶏肉と、にんにく、しょうが、カレー粉とスパイスがたっぷり。細胞の老化を防ぎながら、ほうれんそうが免疫力を強化。



■ 1人分 エネルギー：約753kcal 塩分：約1.2g

### 材料(2人分)

- |                     |                  |
|---------------------|------------------|
| 鶏むね肉(皮なし).....200g  | にんにく.....1かけ     |
| 塩.....小さじ1/2        | しょうがスライス.....3枚  |
| こしょう.....少々         | たまねぎ.....小1個     |
| ほうれんそう.....1束(250g) | とうがらし(乾燥).....1本 |
| サラダ油.....70ml       | カレー粉.....大さじ2    |
| 水.....400ml         | ごはん.....2膳       |

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)

## ほうれんそうのカレー

### 作り方

- 1 鶏むね肉はそぎ切りにして、塩、こしょうをふる。ほうれんそうは塩ゆでしてみじん切りに。
- 2 鍋にサラダ油小さじ1を熱し、鶏むね肉を加えてさっと炒める。水を加えて強火にし、沸騰したら弱火にして20分煮る。
- 3 別鍋に、残りのサラダ油とみじん切りにしたAを入れ、たまねぎがきつね色になるまで炒めたら、ほうれんそうも加えて炒める。
- 4 ②に③とBを加えて約10分煮て、塩(分量外)で味を調える。  
※水加減はお好みで調節を。

記事提供：(株)社会保険出版社