

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			C		
7	8				9	10	H
	11 A	12		13		14	
15				16	17 E		
18	19		20 B		21		22
23 G			24				
25					26	D	

平成30年1月号の解答「はごいたおぞうに」
※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4月16日(月)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(保険証)の
記号・番号

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。

- 22 一定の商品を大量に卸売りする所。
- 20 19 洗濯機の表示に、洗い○○○・脱水などがあります。
- 17 15 13 12 10 8 5 4 3 2 1
- からばた餅。
- ピザやパスタにかけられる香辛料。
- 北アメリカ南部に位置する国家で、野球サッカープロレスも人気があります。
- AMとFMがあります。
- 洗濯機の表示に、洗い○○○・脱水などがあります。
- 関ヶ原の戦いで徳川家康に敗れた、○○○三成。
- 酒を飲めば、これのひとつくらいはほしくなります。
- ベートーベンが作曲した交響曲第5番。
- 神奈川県と千葉県を結んでいる東京湾○○○○ライン。
- 弱り目に○○○○。
- 伊香保・草津とともに上毛三湯と呼ばれる○○温泉。
- 別名閉古鳥とも呼ばれる鳥。
- 数字の9を英語で言うとは?

タテのカギ

ヨコのカギ

- 1 千載○○○○のチャンス。
- 4 数量の多いさま。引く手○○○。
- 6 だまりこむこと。口をさかないこと。
- 7 祭礼のとき、引いて練り歩く屋台。
- 9 街の○○○が とてもきれいな ヨコハマ
- 11 運命にまかせられない状態のたとえ。○○○○の鯉。
- 14 切ってもまた指から生えてきます。
- 16 めめりけのあるキノコです。
- 18 ○○○○の取れた食事が大切です。
- 21 ニュージランドのシンボルである鳥が語源の○○○フルーツ。
- 23 道理にかなうようにする。○○を通す。
- 24 日本のお札に必ずあります。
- 25 秋に鳴く虫。蟋蟀と書きます。
- 26 言うべきでないことまで言うこと。○○○が過ぎる。

代謝力アップ レシピ

しゅんぎくのスープ

しゅんぎくは老化を防ぐ抗酸化作用が強い食品。さらにたっぷり入ったたまねぎが血液を浄化して、体内を若々しく維持。



■ 1人分 エネルギー：約335kcal 塩分：約0.2g

材料(2人分)

- | | |
|-----------------------------|-----------------|
| しゅんぎく.....1/2束(飾り用に少し取っておく) | ：フィオン.....200ml |
| たまねぎ.....1/4個 | ：牛乳.....150ml |
| じゃがいも.....小1/2個(60g) | ：生クリーム.....50ml |
| バター.....10g | ：塩、こしょう.....各少々 |

作り方

- 1 しゅんぎくは飾り用を残してさっとゆで粗く刻む。たまねぎ、じゃがいもは薄切りにする。
- 2 フライパンにバターを入れ、たまねぎを炒める。たまねぎがしんなりしてきたら、じゃがいも、フィオンを加えて柔らかくなるまで煮る。
- 3 しゅんぎくと②を合わせてミキサーにかける。鍋に入れ、沸騰してきたら牛乳を加えて、塩、こしょう、生クリームで味を調える。最後にしゅんぎくの葉をちらし、仕上げに生クリームをたらす。

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