

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

平成30年3月号の解答「マスコトメグスリ」
※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5月31日(木)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

- 22 縦○○
- 21 自分の才能などに自信と誇りを
持つこと。
- 19 社会や人物の欠点を遠回しに批
判すること。
- 18 ライバル同士で○○○を削る。
- 17 避けようがないこと。
- 15 首都はアテネです。
- 13 故郷に○○○を飾る。
- 11 乳児の○○○を取り替える。
- 9 父親が単身○○○することに
なつた。
- 7 江戸時代の庶民の教育施設。
- 5 カスが作る料理と言え、
- 4 ある一定の限られた広がり。
- 3 風邪をひいて○○○を出す。
- 2 これから先の話は○○○○で願
います。
- 1 酒の市で売られている縁起のよ
い飾り物

○イタテのカギ

ヨコのカギ

- 1 「流水の天使」、「氷の妖精」とも呼ば
れる生物。
- 4 お酒とタバコは○○○から。
- 6 液体が沸騰しはじめるときの温度。
- 8 インフレ⇄○○○
- 10 百獣の王と呼ばれる動物。
- 12 いつも笑顔で○○○○している。
- 14 結婚して妻の家系に入った男性。
- 15 二位になると貰えるメダルの色。
- 16 水などを火にかけて煮立たせること。
- 18 春夏秋冬のこと。
- 20 旧国名。現在の長野県にあたります。
- 21 会社に○○○○を提出する。
- 23 二者が争っているのに乗じて、第三
者が利益を手に入れる、○○○の利。
- 24 びっくりして○○を抜かす。

代謝力アップ
レシピ

明太子とグリーンピースのポテトサラダ

新じゃがいもと旬のグリーンピースが肌を若く保ち、さらに明太子の辛味が老廃物の排出を助けます。



■ 1人分 エネルギー：約180kcal 塩分：約1.2g

材料(2人分)

- | | |
|--------------------|-----------------------|
| 明太子.....1腹(40g) | グリーンピース.....大さじ2(20g) |
| オリーブ油.....大さじ1 | じゃがいも.....2個(240g) |
| レモン汁.....小さじ1/2 | 塩、こしょう.....各少々 |
| おろしにんにく.....小さじ1/4 | サラダ菜.....適宜 |
| おろしたまねぎ.....小さじ1 | |

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)

作り方

- ① 明太子は薄皮を取り除き、オリーブ油、レモン汁、おろしにんにく、おろしたまねぎとあえておく。グリーンピースは強めの塩を入れ沸騰させた湯でゆでる。じゃがいもは皮をむき水から入れて塩ゆでする。



- ② ボウルに、じゃがいもを入れてフォークでつぶし、①の明太子をあえる。塩、こしょうで味を調えて、グリーンピースを加えて混ぜる。盛りつけに、サラダ菜を添える。



記事提供：株式会社社会保険出版社