

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

平成30年7月号の解答「タイリンノハナビ」  
※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10月1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

- 23 前内閣総理大臣。○○佳彦氏。
- 21 電力の単位。
- 19 見当はずれなこと。また、そのさま。
- 18 正方形・長方形などのように、四隅にかたのある形。
- 17 白と黒の縞模様、英語で言うところのラズル。
- 16 兄弟姉妹の娘。
- 15 木などを切る時に使います。
- 14 配偶者のいないこと。○○○○貴族。
- 12 窒素や酸素などが含まれています。
- 9 怠け者で素行の悪い。○○息子。
- 7 上から下まで同じように太いこと。
- 6 1センチは10mmです。
- 5 ○○○で噂の行列店。
- 3 アメリカ合衆国の第40代大統領。ロナルド○○○○。
- 2 疲れてくると、こは笑います。
- 1 朝のあいさつです。

### ヨコのカギ

- 1 つけ加わった余分なもの。話に○○○がつく。
- 4 涼をとるために水をまきます。
- 8 災害予測図。○○○○マップ。
- 10 アクア○○○・○○○タワー・○○○スポーツ。
- 11 使い道のなくなった雑多な品物や道具類。
- 13 讃岐と言えば?
- 15 ○○ある鷹は爪を隠す。
- 16 タコス、マヤ文明、サボテンで思い浮かぶ国名は?
- 18 お正月などの縁起の良い日に行われます。
- 20 物事がまさに行われようとするとき。
- 22 世界三大映画祭。ベネチア・ベルリン・○○○。
- 23 一定時間内にできる仕事の割合。仕事のはかどり方。
- 24 大皿・小皿・けん先などの部分がある玩具。



## ビタミンC&食物繊維をチャージ れんこんハンバーグ



監修: 松尾みゆき (料理研究家・管理栄養士)

1人分 エネルギー 263kcal 塩分 0.9g

### 材料 (2人分)

- |                  |                   |
|------------------|-------------------|
| れんこん.....50g     | 大根.....2cm(60g)   |
| 長ねぎ.....4cm      | 青じそ.....1枚        |
| 牛豚合いびき肉.....150g | しょうゆ.....小さじ1     |
| A 卵.....1/2個     | B レモン汁.....小さじ1/2 |
| みそ.....小さじ1      | 水菜.....30g        |
| サラダ油.....小さじ2    | ミニトマト.....2個      |



### 作り方

- ① れんこんは皮をむき、半分はすりおろし、もう半分はみじん切りにする。長ねぎはみじん切りにする。
- ② 大根をすりおろし、ざるにあげて水気を切る。細かく刻んだ青じそと混ぜ合わせる。
- ③ ポウルにひき肉、①、Aを入れて、粘りが出るまで練って2等分にし、小判形に丸める。
- ④ フライパンにサラダ油を中火で熱し、③を入れて、両面に焼き色をつける。水1/4カップ(分量外)を加え、煮立ったら弱火にし、ふたをして5分ほど蒸し焼きにした後、ふたを取って水分を飛ばす。
- ⑤ 器に④を盛り、上に②のをせ、混ぜ合わせたBをかける。4cm長さに切った水菜と半分にしたミニトマトを添える。

### Healthy Point

### れんこん入りで脂質ダウン&食感アップ!



ハンバーグは、ひき肉の量を控えめにし、れんこんやねぎを加えると、そのぶん脂質が減るのでエネルギーダウンにつながります。

さらに、れんこんは、抗酸化作用のあるビタミンC、腸内環境を改善する作用のある食物繊維が豊富。切ったときに出る粘り成分のムチンには、粘膜の損傷を防ぎ、胃壁を守る働きがあります。

ハンバーグにれんこんを入れると、これらの効用を得られるだけでなく、かみ応えのある食感も楽しめるのでおすすめです。

記事提供: 株式会社 社会保険出版