

# 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				8		D
		9				
10	11				12	E
			13		14	
15		16		17		18
		19		20		
21						22

平成30年9月号の解答「コウヨウシーズン」  
※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11月30日(金)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

20 表⇕○○

18 双方の力量が同じ程度で、優劣の差がなっていない。

16 ○○○を振り上げる。

15 その場に応じて即座に出る知恵。

14 痛みを○○○して出場する。

13 ○○○を立てて荷重を支えま

12 東尋坊がある都道府県。

11 叩けば○○○が出る。

8 毎年GWに大勢の人で賑わいま

6 生年月日で○○○○を占う。

5 ○○○の上にも○年。

4 ヒトコブとフタコブがありま

3 ボイスレコーダーで○○○○す

2 弱い方の○○を持つ。

1 背中が痒い時に使います。

### ○→ タテのカギ

### ○→ ヨコのカギ

- 1 グラタンに入っているパスタと言え
- 2 思いがけないこと。○○の出来事。
- 3 ひろく種々の学問に通じていること。
- 4 雷を伴う激しい雨。
- 5 無駄な心配をすること。○○○苦
- 6 自分勝手なことをくどくど言う。○○
- 7 ○を並べる。
- 8 結婚をしていない人。
- 9 首都はアムステルダムです。
- 10 見習うべき物事。模範。
- 11 ○○○の○○○の子猫ちゃん♪
- 12 茶色を英語で言うと?
- 13 広告・宣伝のために配る印刷物。
- 14 〇〇同音に賛成する。



## ビタミンやミネラルが豊富 たららの薬味蒸し



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 101kcal 塩分 1.0g

### 材料 (2人分)

- 生たら(切り身)..... 2切れ
- 酒..... 大さじ1
- 塩..... 少々
- Aしょうゆ..... 小さじ1
- 白菜..... 1枚(100g)
- 酢..... 小さじ1/2
- 長ねぎ..... 1/2本
- 万能ねぎ..... 適量
- しょうが..... 1/2かけ

### 作り方

- ①たらは塩を振り、出てきた水分を拭き取る。白菜はひと口大に切り、長ねぎは斜め薄切り、しょうがは千切りにする。
- ②耐熱皿に白菜、たら、長ねぎ、しょうがの順にのせ、酒を振りかける。ラップをかけ、電子レンジ(600W)で4~5分加熱する。
- ③②を器に盛り、混ぜ合わせたAをかけ、お好みで小口切りにした万能ねぎを散らす。

### Healthy Point

### 低エネルギーでダイエット向きの白身魚



たらは、高たんぱく・低脂肪・低エネルギーの白身魚。喉や鼻などの粘膜を守って感染症を予防し、免疫力を高めるビタミンA、カルシウムの吸収率を高めるビタミンD、カルシウムなどのミネラルが豊富に含まれています。さらに、血中のコレステロール値を下げて血流をよくするタウリンも含まれています。

たらは低エネルギーでダイエット向きの魚。野菜と一緒に蒸し料理や鍋物にし、ヘルシーに味わって。淡泊な味わいなので、薬味でアクセントをつけるのがおすすめです。

記事提供: 株式会社社会保険出版