

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

平成30年11月号の解答「コガラシチゴウ」  
※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31年1月31日(木)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

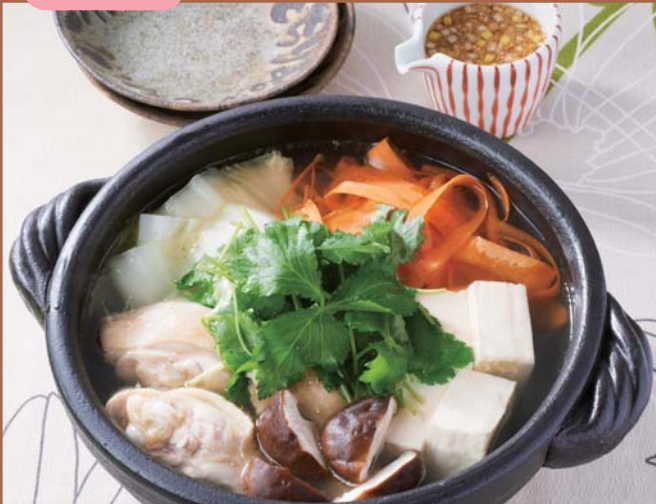
- 1 維新の三傑の一人、○○○○隆盛。
- 2 付け加える必要のないもの。
- 3 東京ディズニーリゾートがある都道府県。
- 4 ノルウェー王国の首都。
- 5 ジュースやケチャップに加工されず。
- 7 リーグの強豪、○○○アントラーズ。
- 9 昼間のあいさつです。
- 11 鳴門海峡のものが有名。
- 13 ジュミンズのある国です。
- 15 この布で窓からの光を遮ります。
- 16 記録や公表をしないことを条件にする発言。
- 17 万障繰り合わせて○○○をつける。
- 20 刺身や吸い物のあしらいに用いる野菜や海藻。

### ○ タテのカギ

### ○ ヨコのカギ

- 1 両手を地につけ、両足を上にあげます。
- 4 ○○○キャンプ・○○○レース・○○○パイ。
- 6 顔面にできる茶色の細かい斑点。
- 8 ○○○豊穰を願うお祭り。
- 10 ○○○⇄玄人。
- 12 ○○も実力のうち。
- 13 願い事を書いて社事に奉納します。
- 14 待ち合わせの○○○と場所を指定する。
- 15 電卓・時計などで有名な日本企業。
- 17 足の裏のくぼんだ所。○○踏まず。
- 18 リーグ戦の終了後に行われる優勝決定戦。
- 19 一般に禁じられていること。
- 21 島根県北東部の汽水湖。

## 生活習慣病予防レシピ 栄養バランスのとれたヘルシー鍋 鶏と野菜の水炊き薬味だれ



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 209kcal 塩分 2.3g

### 材料 (2人分)

- 骨付き鶏肉……………200g
- 絹ごし豆腐……………1/2丁
- 白菜……………1枚(100g)
- しいたけ……………2枚
- にんじん……………1/4本(50g)
- 三つ葉……………1/2束
- 長ねぎ(みじん切り)……………1/8本分
- しょうが(すりおろし)……………1かけ分
- だし……………大さじ5
- 薄口しょうゆ……………大さじ1と1/2
- A 酢……………大さじ1
- 白すりごま……………小さじ1
- B 水……………3カップ
- 酒……………大さじ1

### 作り方

- ① 鶏肉はぶつ切りにする。豆腐、白菜はひと口大に切る。しいたけは軸を取って半分に切る。にんじんはピーラーで薄くスライスする。三つ葉は5cm長さに切る。
- ② 長ねぎとしょうが、Aを混ぜ合わせ、薬味だれを作る。
- ③ 鍋にBと①の鶏肉を入れて火にかける。煮立ったらあくを取り、ふたをして弱火で15分ほど煮たら①の豆腐、白菜、しいたけを加え、火が通ったらにんじんと三つ葉を加えてさっと煮る。
- ④ ③の具材を、②の薬味だれにつけていただく。

### Healthy Point

### バラエティに富んだ食材を入れて



いろいろな食材を食べられる鍋料理は、栄養バランスを整えやすいといえます。生では食べられない量の野菜も、かさが減るのでたくさん食べられる他、肉の脂肪も落ちるのでグンとヘルシーになります。

理想的な栄養バランスにするには、ビタミン・ミネラル豊富な野菜(にんじんなどの緑黄色野菜、白菜やねぎなどの淡色野菜)やきのこ類、たんぱく源となる肉や魚、豆腐など、バラエティに富んだ食材を入れること。栄養が偏らないよう、それらの食材を満遍なく食べることも大切です。

記事提供：株式会社 社会保険出版