

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

平成31年1月号の解答「マゴニオトシダマ」  
※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4月19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

- 21 ○○にひかれて善光寺参り。
- 18 思い出となるように残しておくこと。
- 16 14 自然・天然の対義語。
- 14 しっかり冷えているさま。○○○に冷えたビール。
- 13 サフランを使うスペインの代表料理。
- 12 無駄な資源を使わない。○○な人。
- 9 酒に酔ってふらふらと歩くこと。
- 7 フニのマークで有名なアパレルブランド。
- 5 いじけて、必要以上に自分をいやしめること。
- 4 ケニア共和国の首都。
- 3 優勝請負人と呼ばれた福岡ソフトバンクホークスの監督。○○○○公康氏。
- 2 わび茶の完成者。千○○○○。
- 1 英語でコールドの対義語です。

### ○ タテのカギ

### ○ ヨコのカギ

- 1 2015年3月に開業した○○○○新幹線。
- 6 人間のさまざまな感情を表す四字熟語。
- 8 出発してから目的地に着くまでの間。
- 10 感情などを隠さずに、ありのまま外に表すこと。
- 11 剣道の技。面・突き・○○・小手。
- 12 豊漁の神と言われています。
- 13 フランスの首都です。
- 14 無○○・無違反で念願のゴールド免許。
- 15 ○○は本能寺にあり。
- 17 室内温度の調整に使います。
- 19 お金を借りたら、これが付きます。
- 20 成熟期から老年期へと移行する時期。
- 22 猪突○○○○。



## ビタミン豊富で たっぷり野菜のチンジャオロースー



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 175kcal 塩分 1.5g

### 材料 (2人分)

- 豚もも薄切り肉……………100g
- 塩・こしょう……………各少々
- ピーマン……………2個
- 赤パプリカ……………1/2個
- たけのこ水煮……………50g
- にんにく(みじん切り)……………1/2かけ分
- サラダ油……………小さじ2
- 酒……………小さじ2
- A しょうゆ……………大さじ1/2
- オイスターソース……………大さじ1/2

### 作り方

- ① 豚肉は細切りにし、塩・こしょうを振る。
- ② ピーマンと赤パプリカは、ヘタと種を取り除き、細切りに、たけのこは細切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油とにんにくを入れて弱火にかけ、香りが出たら中火にし、①を炒める。肉に火が通ったら、②を加えてさらに炒める。野菜に火が通ったら、Aを回し入れて調味する。

### Healthy Point

### 赤パプリカをプラスしてビタミンUP



赤パプリカはピーマンの一種ですが、ビタミンCの含有量はピーマンの2倍以上もあります。また、カロテン、ビタミンE、食物繊維なども豊富です。赤い色素の成分は、カロチノイドの一つであるカプサンチン。強い抗酸化作用があるため、がんや動脈硬化の予防も期待できます。肉厚で甘みが強いので、生で食べてもおいしいですが、カロチノイドは脂溶性の成分なので、脂質を含む食材と一緒にするのがおすすめ。チンジャオロースーには、赤パプリカを加えてビタミン量をアップさせましょう。

記事提供：株式会社 社会保険出版

### 「市町村紹介シリーズ」の掲載終了について

平成27年7月号(No.294)から平成31年3月号(No.316)まで、23市町を掲載いたしました。今月号の掲載をもって終了いたします。これまで紹介記事を寄稿いただきましたご担当者の皆様へ感謝申し上げます。