

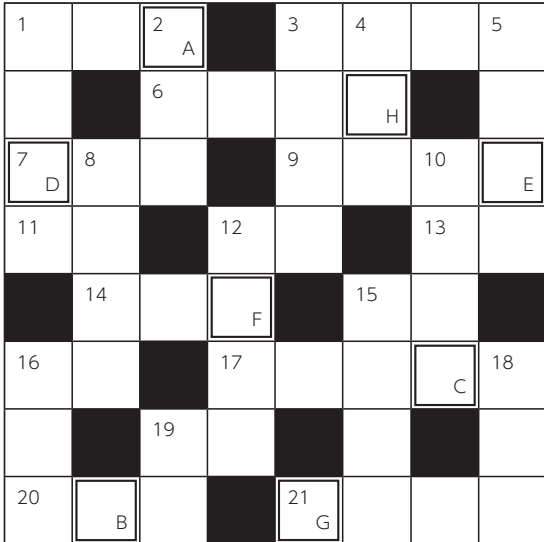
頭の体操

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



平成31年3月号の解答「ヒッコシジュンビ」
※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

令和元年6月3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

- 19 有権者の声を○○。
- 18 人の指摘などが、まさにそのとおりであること。
- 16 旅館・料理屋・居酒屋などの女主人。
- 15 大形の楕円形の金貨。
- 12 朝から晩まで、「口」じゅう。
- 10 暗黙のうちに認め許すこと。
- 8 洗濯物に○○○○○をかける。
- 5 1○○○○○.3分で試合をする。
- 4 環境省が○○○○ビズ期間を発表する。
- 3 野球の応援には欠かせない道具です。
- 2 ○○○○を返して家に駆け戻ります。
- 1 H・B・H Bなどの種類があります。

○イタテのカギ

ヨコのカギ

- 1 雨で行事が○○○になる。
- 3 そんなに○○○○を立てる話ではない。
- 6 西洋風の酢。
- 7 耳たぶに穴をあけて付けます。
- 9 食用にする牛や豚などの内臓。
- 11 そのつもりがないのにしてしまうさま。
- 12 ○○の良い味がする。
- 13 結婚式に行く、三三○○。
- 14 ショート⇄○○○
- 15 これがあれば○○に金棒だ。
- 16 ○○を仇で返す。
- 17 「埼玉西武○○○○○」
- 19 陸地の、海・川・湖などの水に接している所。
- 20 医師がまず○○○を測る。
- 21 女性の髪飾り、「簪」と書きます。



こんがりジューシー 焼きから揚げ



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 223kcal 塩分 1.0g

材料 (2人分)

- 鶏胸肉(皮なし) …………… 200g
- かたくり粉 …………… 大さじ2
- しょうが(すりおろし) …… 1/2かけ分
- サラダ油 …………… 大さじ1
- にんにく(すりおろし) …… 1/4かけ分
- レモン(くし形切り) …… 2個
- しょうゆ …………… 小さじ2
- ペビーリーフミックス …… 30g
- みりん …………… 小さじ1

作り方

- ① 鶏肉はひと口大にそぎ切りにする。
- ② ポリ袋にAを入れて混ぜ、さらに①を加えてよくもみ込み、冷蔵庫で15分ほど寝かせる。
- ③ ②の鶏肉の水気を切り、かたくり粉を薄くまぶす。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③を焼き色が付くまで両面を焼く。
- ⑤ 器に盛り、レモンとペビーリーフを添える。

Healthy Point

「揚げずに焼いて」エネルギーダウン!



フッ素樹脂加工のフライパンならさらに少量の油でOK

鶏胸肉は、低脂肪で高たんぱく質な上、皮なしで調理すれば、さらに脂肪分を減らすことができます。

また、メタボにはご法度と思われるがちな「から揚げ」も、肉を薄く切り、フッ素樹脂加工のフライパンを使って少量の油で焼けば、通常から揚げよりエネルギーダウンが可能です。

食材選びと調理法で賢くエネルギーコントロールをし、あらゆる生活習慣病の要因となる肥満を予防・改善しましょう。

記事提供: 株式会社 社会保険出版